

फिजीकल कलचर

अथवा

स्वयं स्वास्थ्य रक्षक

1744

18/12/23

लेखक—श्री वा० प्रेममोहन लाल वर्मा,

एम०ए०; बी०एस सी०; एच०एम०बी०; एफ०आर०ई०एस०; इत्यादि,

Physicultopathe (American system),

Author of "The Labour Problem" etc. etc.

“मेरा यह विश्वास है कि प्रति मनुष्य शत वर्ष की आयु का अधिकारी बन सकता है और कोई मनुष्य कदाचित् रोगी नहीं हो सकता यदि वह केवल थोड़ी सी बुद्धि अनुसार अपनी स्वास्थ्य रक्षा के लिये उपाय करता रहे। निस्संदेह प्रति मनुष्य इस बात की साक्षी होगा कि जंगली जानवर सिवाय अपनी मृत्यु के पहले रोगी नहीं पाये जाते, और अपना स्वाभाविक इलाज भी जानने की शक्ति रखते हैं। अभी तक आप कुदरती या स्वाभाविक नियमों को दबाते रहे, उसके काम में विघ्न डालते रहे, और अपने इलाज को जानते हुये भी अपने पर भरोसा नहीं रखते। इसी शक्ति के अनुभव दिलाने का इस पुस्तक का उद्देश्य है।”

दी किशोर प्रेस, बरेली, व दी गोकुल पब्लिशिंग हाउस, बदायूँ,

संयुक्त प्रान्त, में सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

प्रथमवार ३०००]

[मूल्य ॥=)

प्रकाशक—

दी किशोर प्रेस, बरेली,

तथा

दी गोकुल पब्लिशिंग हाउस, बदायूँ (यू० पी०)



मुद्रक—रामप्रसाद वाजपेयी,

कृष्ण-प्रेस,

हिबेट रोड, इलाहाबाद ।

समर्पण पत्र

TO

MY WELL-BELOVED WIFE

As An Acknowledgement

FOR THE INSPIRATION I HAVE OWED HER

As well as her co-operation in the making of this book,

AND

THROUGH HER

TO

The Silent Womanhood of India

For their uplift, enlightenment and regeneration

THIS BOOK IS RESPECTFULLY DEDICATED.

एक स्त्रिय का पत्र
साहित्य भवन लिमिटेड
रत्नाडाबाग

PREFACE.

The book is its own apology. My only inspiration in offering it before the public is that I have done my utmost to place in these pages the best out of last word said or written on the subject of health, which I could lay my hands on, and which I could practicably bring out for popular information within the compass of this small volume. I have not only reserved to a whole library of modern American literature on *Physical Culture*, but explored every other means possible to prove at every point how the wisdom of the East, the fruits of which are still treasured up in our civilisation and methods of living, is almost always ahead of what the West is slowly finding out now—only we require to understand and appreciate our own in the light of western scientific knowledge. Also, all my conclusions herein laid down, are, more or less, drawn from and justified by my long personal practical experience.

I have long had the materials ready for this book and had long been wishing to see it published for the sake of the bettering of our going ones of the coming generation, or the enlightening the ignorant ones of the present race of our middle-aged men and women who have the charge of the education of their children. It is needless to speak of the universal want of the book, and I, therefore, determined to finish it in Hindi so that it might reach every household and be read by my mothers and

sisters to whom I have made strong appeals in certain places in the course of the book. I confidently trust that they will not go in vain and the message contained in them would reach every household and find deep echo in the hearts of all true patriots of the country.

My aim in compiling this volume has throughout been to import to my readers the minimum requisite of knowledge of *Physical Culture*, which I should think, must be a necessary qualification for citizenship in any civilized country. I ardently wish that specially the women of India, who have to put up with more unnatural conditions of life than men have to, should not only be adapts at *Physical Culture*, but masters of the subject. It is again upto women to make life natural for men, and as being exclusively in-charge of the department of consumption, this knowledge of *Physical Culture* would be a most valueable asset to them in making up the family budget. Indeed, to make for natural living and inculcate the art of domestic economy, are the two pre-eminent functions of women according to the Hindu system of living, hence this much of knowledge of the *Physical Culture Science* is indispensable to women.

I have, moreover, everywhere avoided the advocacy of heroic methods and tried to point to the golden mean between the two extremes.

If I might further take the reader into my confidence I should say that my faith in rejuvenation and perpetual youth by means of following *Physical Culture methods* of a right system of living and especially a right course of physical exercises, is as strong as any thing. And I

yield to none in drawing my own inspiration from this blissful faith, that one should die a natural, painless death at the ripe old age, of a hundred years : a death which is only like a shadowy dream. I have found by my personal tests and experiments upon my own health that the human body is like any other machine—only much more living which can be kept going in quite a fit state of normal health, if one knows the science of oiling and cleansing it, as well as repairing it by supplying its wants on natural principles. And this is the science of *Physical Culture*.

I am ashamed to confess that my difficulties in writing the book in Hindi was almost insuperable, and after long hesitation for over two years I determined to realize my dream of completing this book. I have put it in the present form conscious of many of its short-comings, which I can only hope to improve upon by any suggestions coming from my kind readers which I shall thankfully acknowledge in its later editions.

In the last, I have the pleasant duty to thank my friend Pt. Shankar Lalji of Aligarh for his so kindly helping me by taking down some part of the book by dictation, and but for whom I might have never succeeded in completing it. My heartiest thanks are also due to my friend Shri Pt. Raja Ramji B. A., Vaidya Kaviraj, for so kindly contributing to this.

"Gokul Nivas."
Budaun (U.P.)
20-11-23.

P. M. L. VARMA.

LIST OF CONTENTS.

PREFACE.

CHAPTER I.—INTRODUCTORY :—

- [1] Criterions of good health.
- [2] Theory of constructive Nature and Law of Accomodation.
- [3] Solar Energy.
- [4] Mental Poise—Relaxation—Worry.

CHAPTER II.—FOOD :—

- [1] Analysis of food-stuffs.
- [2] How meat-eating proved injurious in Europe also?
- [3] The fruit and nut diet.
- [4] Value of Iron, Phosphorus, Iodine etc. in the pernel or pericarp (gluten layer) of the corn or grains.
- [5] Milk—Its analysis—
How much should it be boiled?
How much sugar should be used in it?
- [6] Injurious effects from cane sugar.
- [7] All about milk preparations—curd, cream, cheese, sumik, etc.
- [8] Difference between fat and starch.
- [9] Ideal food combination.
- [10] Methods of eating—How many times should one eat during a day?
- [11] More rules about eating—Difference between hunger and appetite.

- [12] Fast cure methods.
- [13] About fat of the body—
 - Methods of gaining fat.
 - Methods of losing fat.
- [14] Theory of stimulants, and how to give up the habit of taking stimulants.

CHAPTER III.—WATER :—

- [1] Uses of water in human economy.
- [2] How to drink water ? How much water to use at meals ?
- [3] Abuses of cold and other drinks.
- [4] All about water-baths—rules how to bathe ?
- [5] About bath treatment—Hip and Sitz bath—steam bath.
- [6] Colon-cleansing methods.
- [7] Why purgatives do harm ?
- [8] The natural treatment of constipation.

CHAPTER IV.—AIR AND PRANAYAM :—

- [1] The greatest storehouse of Prana—Functions of pure air—Advantages of early rising.
- [2] Sun rays and the treatment of consumption.
- [3] Pranayam—Methods of proper breathing.
- [4] The Yogi complete breath.
- [5] The treatment of cold and cough.
- [6] The cleansing breath.
- [7] Practising Pranayam while walking.
- [8] The Great Rhythmic Breath.
- [9] How to strengthen Brahmcharya by means of Pranayam.
- [10] Pranayam leading to Yoga Practice.

CHAPTER V.—BRAHMCHARYA :—

- [1] Importance of keeping Brahmcharya—Dangers from false prudery.
- [2] Three ways of keeping Brahmcharya.
- [3] All about sleep.
- [4] How to cure certain diseases of the generative organs?
- [5] The unhealthy city life.
- [6] Some rules for the married ones.

CHAPTER VI.—PHYSIOLOGY & PHYSICAL EXERCISES OF :—

- [1] Muscular system—
- [2] Abdominal organs—Liver, heart, kidney, lungs, etc.
- [3] Three general courses of exercises—
 - [i] Adapted to young children.
 - [ii] Adapted to middle-aged men and women—while standing and sitting.
 - [iii] Adapted to old men—bed exercises, while lying in bed.

CHAPTER VII.—BRINGING UP OF CHILDREN AND THE AYURVEDIC GRANDMOTHER'S HOUSEHOLD PRESCRIPTIONS—

- [1] Bringing up of children.
- [2] Education of children.
- [3] Comparison between various systems of medicine—and some grandmother's prescriptions of household medicines.

भूमिका

इस पुस्तक का आशय तो उसके नाम व टाइटिल पेज अथवा नामपत्र से ही प्रगट हो जायगा, मुझे यह बात और बतानी उचित है कि मैंने इस पुस्तक में केवल अपनी अनुभव की हुई ही सब बातें नहीं लिखी हैं बल्कि यह कि मैंने सच्चाई को जहाँ से भी मिला है लेने में कुछ कसर नहीं छोड़ी है, यानी मिसाल के तौर पर आपने बहुत सी प्रचलित कुदरती इलाज बताने वाली पुस्तकें देखी होंगी। आजकल लोगों को जर्मनी के गत् डाक्टर लुईकुहनी साहब के टप के इलाज में बड़ी श्रद्धा देखने में आती है, मैं सविनय यह निवेदन करूँगा कि इन्हीं स्वाभाविक नियमों पर अमेरिका में जो "फिज़िकल कलचर" नाम से काम और तजुबे हो रहे हैं और जिस पर की कम से कम एक लाइब्रेरी भरने लायक किताबें और सदहा अखबार निकल चुके, उस "फिज़िकल कलचर स्कूल" ने इतनी तरक्की की है कि लुईकुहनी साहब को भी शायद एक सदी पीछे छोड़ दिया। अब ज़माना तरक्की का है और हमें भी अच्छे से अच्छे असूल अपने वैदिक जीवन-प्रणाली के पाश्चात्य देशों से मुकाबला करना चाहिये, और नई साइंस की रोशनी में अपने पुराने महत्व को समझना चाहिये जिससे कि हम उसी गौरव को और उन्नति के शिखर को फिर प्राप्त करें।

मेरी सम्मति में जितनी कि स्वास्थ्य संबन्धी विद्या मैंने इस

पुस्तक में दी है कम से कम उतनी हर सभ्य देश की जनता को सीखना व जानना लाज़मी होना चाहिये, पेश्तर इसके कि उसे देश में वोट देने का अधिकार (Right of Citizenship) दिया जाये। ग्रीस (Greece) देश की प्राचीन सभ्यता में जिमनास्टिक (gymnastic) करना उसी प्रकार हर कोई को लाज़मी था कि जैसे आजकल के सभ्य देशों में प्राइमरी अथवा इन्तर्दाई शिक्षा। विशेष कर मैं अपने देश की स्त्री-समाज का ध्यान इस ओर दिलाऊँगा। चूँकि उनको पुरुषों की अपेक्षा अधिक अस्वाभाविक अथवा प्राकृतिक नियमों के प्रतिकूल अपना जीवन भर अन्दर पदों में रहते हुए व्यतीत करना पड़ता है, इसी लिये उन्हें इस विद्या से परिचय ही नहीं बल्कि इसमें पारङ्गत होना चाहिये। और हमारी वैदिक जीवन प्रणाली के अनुसार स्त्री-धर्म भी यही है कि वे पुरुषों का भी जीवन स्वाभाविक नेचर से दूर व प्रतिकूल न होने दें, न कि जैसे हमारे शहर के जीवन से व युरोप की सभ्यता का घर के अन्दर भी दखल होने से स्त्रियाँ भी पुरुषों की तरह से होटलों का बना बनाया खाना खाने लग जावे, और पाश्चात्य रीति से स्कूलों में शिक्षित होकर फिर घर में कफ़ायत से खर्च करने के बजाय और खर्च का बोझ बढ़ा दें। सब से बड़ा खर्च, जो आजकल के डाक्टरों और दवाइयों के ऊपर होता है, इस पुस्तक से बिल्कुल बच सकता है। यदि स्त्रियाँ इस विद्या को नहीं सीखेंगी तो मौजूदा ज़माने में वह भारतवर्ष की प्राचीन प्रणाली को जो उन्होंने घरों के अन्दर शताब्दियों से कायम रखा, न रख सकेंगी। प्राचीन प्रणाली को कायम रखने के लिये इस

विद्या का सहारा लेना पड़ेगा, तभी वह गृहलक्ष्मी और सच्ची गृहस्थनी बन सकेंगी। नहीं तो समय नज़दीक आगया है कि स्त्रियाँ शिक्षित होकर युरोप की भाँति कारखानों में नौकरी करने, व क्लर्क या टाइप का काम करने, या स्कूल की अध्यापिका बनने लग जायेंगी। फिर क्या स्त्री-समाज का मान या गौरव केवल कहने सुनने मात्र ही युरोप की तरह न रह जावेगा? हमारी प्राचीन सभ्यता में स्त्री-समाज का मान व आदर उनके सर्वव्यापक व पातिव्रत धर्म निभाने के कारण होता था, उनको यह शिक्षा दी जाती रही कि वह स्वाभाविक नियमानुसार अपना जीवन निहायत सरल व सादा तरीके से व्यतीत कर सकें, कुदरती पैदावार की ही सब चीज़ों से घर में सब आराम की चीज़ें बना लें, ताकि वह लकड़ी को ही चूल्हे में जलावें, न कि बिजली के या गैस के चूल्हों पर खाना पकाया जाये, ताकि वह केवल रुई ही को कात-बुन कर घर के वस्त्र तैय्यार कर लें, न कि आज-कल ही की तरह सारी बनी बनाई कारखानों की चीज़ें इस्तेमाल करें। हम स्त्री-धर्म के विषय में एक अलग पुस्तक हिन्दी में निकालने का विचार रखते हैं जिसमें कि पूर्वीय व पश्चिमीय सभ्यताओं के सारे सिद्धान्तों के भेद बतायेंगे।

मैंने इस पुस्तक में एक बात और यह ध्यान में रखी है कि हमेशा हर बात का असूल लिखने के बाद और इन्तहाई दर्जे की दो हद्दें कायम करने के बाद उनका "दर्शनी" रास्ता ही सब से अच्छा बताया है, जिस पर चलने से कभी किसी को हानि नहीं पहुँच सकती।

मैं इसके अतिरिक्त यह भी अपना यकीन प्रगट करने को तैय्यार हूँ कि मनुष्य अपने स्वास्थ्य को इस नवीन विद्या 'फिज़ी-कल कल्चर' का सच्चा अनुयाई बनकर बुढ़ापे में भी पा सकता है, और यदि इस पर अमल करता जाये तो १०० वर्ष तक युवा-वस्था जैसा स्वास्थ्य कायम रख सकता है। यह कोई नई बात नहीं है कि जो किसी ने करके न दिखाई हो या इसमें मुबालगा हो। मेरा विश्वास है कि मनुष्य रोगों के कष्ट सहने को नहीं बनाया गया और शत वर्ष की आयु का अवश्यमेव अधिकारी बन सकता है, जिस समय कि शारीरिक मृत्यु में भी किञ्चित् मात्र भी दुःख नहीं होता बल्कि मृत्यु भी एक महज ख़्वाब ख़्वाल की तरह आती है और आत्मा अपना चोला बदल देती है। मेरा भी इतना अनुभव स्वयं का है कि मैं बिना औषधि के शरीर को आरोग्य रख सकता हूँ, न कि जो मेरी बाल्यावस्था में हालत थी कि सदैव कब्ज, दस्त, पेचिश, बदहज़मी इत्यादि उदर रोगों का शिकार बना रहता था। मैं अवश्य कार्मिक फल व ईश्वरीय न्याय का मानने वाला हूँ, परन्तु जैसे कहावत है कि "विद्या शक्ति है" (Knowledge is Power) इसी प्रकार मेरा भी यह कहना है कि स्वास्थ्य-विद्या का ठीक ठीक जानना भी एक महान कर्म है जिसके अनुसार अमल करने का उपयुक्त फल मिलता है। इसके अतिरिक्त मेरा यह निश्चय विश्वास है कि जहाँ ईश्वर ने सब सृष्टि व उसके अटल नियमों को रचा जैसे कि दो और दो मिलकर चार ही होते हैं कदापि पाँच या तीन नहीं होते, इसी प्रकार उसका अटल नियम है कि जैसा महर्षि पात-

अलि ने योगदर्शन में साफ़ लिख दिया है कि हमारे चित्त में ही दो रास्ते हैं, एक सुख को और दूसरा दुख को सदैव ले जाने वाले हैं। पहला रास्ता धर्म व नेकी व स्वच्छता का है, दूसरा पाप व अधर्म का है। इस अटल नियम की आजमाइश ऐसे ही हो सकती है कि जैसे किसी फल को चबाने से उसका असर मालूम होता है।

इस बात की कोई और युक्ति नहीं है कि अच्छे कर्मों का पालन जैसे यम-नियम या जो धर्म के दश लक्षण मनु भगवान् ने बताये हैं उन पर अमल करना क्यों अच्छा बताया है। केवल एक महान् युक्ति यही है कि इनसे हमारा विधाता अपने नियमानुसार हम से प्रसन्न होता है, और अन्त में उसका पारितोषक हम आत्माओं को यह मिलता है कि वे आवागमन के चक्र से छूट जाती हैं, और शरीर के बन्धन का भ्रम जो कि हमारी आत्मा को ईश्वर परमात्मा की ही किसी आज्ञा से लगा होगा, चूँकि उसकी आज्ञा के बाहर कुछ भी नहीं हो सकता, वह बन्धन उस ही सच्चिदानन्द की करुणा व दया से जब कि वह हमारे कर्मों से प्रसन्न होगा, दूर हो सकता है, उसके पहले कदापि नहीं। इसी-लिये हमें अपने सामने यह नियम सदैव रखना चाहिये कि शारीरिक भोगों को कम करें, जितेन्द्रिय बनें, तपस्या व वैराग्य के उद्देश्य ही जीवन के सामने रखें।

अन्त में मैं बड़ी लज्जा से इस बात की क्षमा अपने पाठक महाशयों से माँगता हूँ कि मुझे अपनी मातृभाषा लिखने का अभ्यास न होने के कारण इस पुस्तक की भाषा में बड़ी त्रुटियाँ

बाकी रह गई हैं, हालाँकि मैं इस पुस्तक को अधिक उपयोगी बनाने के लिये आम फ़हम भाषा में ही जैसी कि हम रोज़ाना बोलते हैं, रखना उपादा मुनासिब समझता हूँ। इस पुस्तक के तैय्यार करने में भी मुझे इस सोच विचार में ही दो वर्ष निकल गये कि मैं इसे अङ्गरेज़ी ज़बान में या हिन्दी भाषा में लिखूँ अन्त में यह विचार कर कि हिन्दी में लिखने से इसका सन्देशा देश की स्त्री-समाज में भी पहुँच जायेगा जिन्हें कि यह स्वास्थ्य विद्या अवश्य सीखना चाहिये, मैंने इसे हिन्दी में ही लिखा और इसी का तर्जुमा अङ्गरेज़ी में बाद को निकालने का विचार है। मैं अन्त में अपने मित्र पं० शङ्करलाल जी को इस काम में सहायता देने के हेतु हार्दिक धन्यवाद देता हूँ। इस पुस्तक के अन्त में जो आयुर्वेदिक घरौल चुटकुले दिये गये हैं उनके लिये मैं अपने मित्र कविराज पं० राजाराम जी, बी० ए०, वैद्य, बदायूँ, का ऋणी हूँ।

मेरी अन्तिम प्रार्थना अपने देशभक्त भाइयों और भगनियों से यही है कि वह इस पुस्तक के द्वारा अपनी स्वास्थ्य रक्षा में स्वतन्त्र हो जायें, और मेरी इस अति सूक्ष्म रूप से लिखी हुई पुस्तक का उद्देश्य सफलित करें।

—श्री शान्तिः—

“गोकुल निवास”

बदायूँ—यू० पी०

विनीत लेखक,

प्रेम मोहन लाल वर्मा।

विषय-सूची

विषय

पृष्ठ

१—अध्याय—आरंभिक विवरण—

[१] स्वास्थ्य की चन्द परीक्षाएँ	...	१
[२] कुदरत हमारी सब से बड़ी मित्र व सहायक है	...	८
[३] सूर्य की प्राणवायु	...	११
[४] मानसिक व स्नायु चिकित्सा	...	१३

२—अध्याय—खाना—

[१] खाने के तत्व विभाग (analysis)	...	१६
[२] युरोप में भी माँस खाना क्यों हानिकारक साबित हुआ ?	...	२०
[३] फलों व मेवों का खाना	...	२६
[४] नाजों का छिलका व भूसी व उनके धातुखार...	...	३०
[५] दूध व उसका तत्व विभाग	...	३३
[६] गन्ने की शक्कर से हानि	...	३६
[७] दही मट्ठा, मलाई, सूमिक इत्यादि	...	३८-४३
[८] फ्रैट व स्टार्च में अन्तर	...	४३
[९] आदर्श खाने की मिलावट	...	४४
[१०] खान-पान के तरीके	...	४५

विषय	पृष्ठ
दिन में कितनी बार खाना चाहिये ?	... ४८
[११] खाने के अन्य नियम	... ५०
सच्ची और भूडी भूख की पहचान	... ५५
[१२] उपवास चिकित्सा	... ५७
[१३] शरीर का मोटापा	... ५६-६३
मोटा होने के लिये साधन	... ५६
मोटापा घटाने के नियम	... ६३
[१४] नशे वाले अथवा उत्तेजक द्रव्यों के विषय में सिद्धान्त	... ६४
नशे छोड़ने का साधारण इलाज	... ६८

३—अध्याय—पानी—

[१] जल का कार्य शारीरिक रक्षा में	... ७०
[२] पानी पीने की विधि	... ७३
खाने के समय कब और कितना पानी पीना चाहिये	... ७३
[३] बर्फ के पानी और लेमनेड आदि पीने से हानि	७४
[४] पानी में स्नान की विधि	... ७५
[५] लुई कुहनी साहब का टप का इलाज—हिप, सिट्ज, व स्टीम बाथज	... ८१
[६] वस्ती कर्म विधि	... ८३

विषय

पृष्ठ

- [७] जुल्लाब या मुसिल से दस्त लेना क्यों हानि-
कारक है ? ... ८५
- [८] कब्ज का कुदरती इलाज वस्तीकर्म है ... ८७

४—अध्याय—हवा व प्राणायामः—

- [१] प्राणशक्ति का सब से बड़ा खज़ाना—स्वच्छ
वायु से लाभ—ब्रह्ममुहूर्त्त में उठने से लाभ ... ६१-६५
- [२] सूर्य की किरणों से तपेदिक अथवा क्षय-
ज्वर का इलाज ... ६५
- [३] प्राणायाम—साँस लेने की विधि ... ६६-६८
- [४] योगी की पूर्ण श्वाँस ... ६८
- [५] पूर्ण श्वाँस से जुकाम व खाँसी का इलाज ... ६९
- [६] शुद्ध करने वाली श्वाँस ... १००
- [७] टहलते हुये प्राणायाम विधि ... १०१
- [८] योगाभ्यास की श्वाँस ... १०२
- [९] प्राणायाम से दुर्व्यसनों का निकालना और
ब्रह्मचर्य तेज बढ़ाना ... १०३
- [१०] आत्मज्ञान की श्वाँस ... १०४

५—अध्याय—ब्रह्मचर्य—

- [१] ब्रह्मचर्य की आवश्यकता और इसमें झूठी लजा १०६
- [२] पूर्ण ब्रह्मचर्य के तीन साधन ... ११०

विषय

पृष्ठ

[३] सोने के नियम	... ११२
[४] जननेन्द्रियों के रोग	... ११७
[५] शहरों का अपवित्र जीवन	... ११८
[६] गृहस्थ धर्म में ब्रह्मचर्य्य नियम	... १२१

६—अध्याय—शारीरिक अङ्गों का वर्णन व उनका व्यायाम

[१] व्यायाम की आवश्यकता व उसके लक्षण	... १२४
[२] अङ्गों के खींचने, दबाने, व मोड़ने से व्यायाम	१२८
[३] आभ्यन्तर माँसपेशियाँ व आंतरिक अङ्ग	... १३२
[४] आन्तरिक अङ्गों का विशेष वर्णन	१३३-१४५
पाचन नली व जिगर	... १३३
दिल व फेफड़े का वर्णन	... १३६
स्नायु तार व केन्द्र	... १४३
गुर्दा	... १४५
[५] आभ्यान्तर माँसपेशियों की व्यायाम विधि—	१४५-१६६
चिहरे का सुधार	... १४५
ठोढ़ी के लिये कसरत	... १४८
गर्दन की माँसपेशियों का व्यायाम	... १५०
बाँह, सीने व पीठ की माँसपेशियों का व्यायाम	१५३
रीढ़ व कमर की हड्डी का व्यायाम	... १५६
जंघा व पैरों का व्यायाम	... १६१
पुट्टों की माँसपेशियों का व्यायाम	... १६२

विषय	पृष्ठ
कब्ज दूर करने वाले विशेष व्यायाम	... १६२
कब्ज दूर करने को टहलने का व्यायाम	... १६१
ब्रह्मचर्य्य पुष्टि के विशेष व्यायाम	... १६६
जिगर के व्यायाम	... १६६
केश रक्षा	... १६७
पेट का मोटापा घटाने का व्यायाम	... १६८

७—अध्याय—बाल्यावस्था का पालन-पोषण व घरेलू आयु- वैदिक चुटकुले

[१] छोटे बच्चों का पालन	... १७०-१७७
स्त्री के व गाय के दूध की तुलना व ऊपरी दूध पर बच्चों का पालना	... १७१
बच्चों के भोजन की मात्रा व उसका समय	... १७४
[२] बालकों की शिक्षा	... १७७
[३] अँगरेज़ी व हिन्दोस्तानी इलाजों का मुकाबला और कुछ घरेलू आयुवैदिक औषधियों के चुटकुले	... १८०—१८१

THE FIRST PART OF THE HISTORY OF THE
LIFE OF THE LATE KING CHARLES THE FIRST
BY JOHN BURNET
IN TWO VOLUMES
THE SECOND PART

THE SECOND PART OF THE HISTORY OF THE
LIFE OF THE LATE KING CHARLES THE FIRST
BY JOHN BURNET

IN TWO VOLUMES
THE SECOND PART
OF THE HISTORY OF THE
LIFE OF THE LATE KING CHARLES THE FIRST
BY JOHN BURNET
IN TWO VOLUMES
THE SECOND PART
OF THE HISTORY OF THE
LIFE OF THE LATE KING CHARLES THE FIRST
BY JOHN BURNET

1681—1682

प्रथम अध्याय

आरंभिक विवरण

स्वास्थ्य की चन्द परीक्षाएँ:—



म नीचे अच्छी तन्दुरुस्ती की जाँच के लिये, जो नियम कि फिज़िकल कल्चर के डाक्टर बताते हैं, देते हैं।

(१) एक तन्दुरुस्त पुरुष या स्त्री को देखो और विचारो कि वह क्योंकर तन्दुरुस्त है, उसके जीवन के नित्य नैमित्तिक कर्म व रहने-सहने के असूल क्या हैं, हर अवस्था पर उससे अपने को मुकाबला करो, और इस बात का चित्र अपने ध्यान में खींचो कि अपनी आदर्श तन्दुरुस्ती, यानी जितनी भी कि तुम्हारी अच्छी से अच्छी हालत में होना चाहिये क्या होगी और अब कितना अन्तर है। ठीक (normal) ताक़त और ठीक मुटापा दोनों आवश्यक हैं। हमने आगे नियम बताया है कि कैसे एक हद तक मुटापे से ताक़त बढ़ती है, उसके बाद घटने

लगती है, बस इसी हद पर कायम रखने का प्रयत्न करना उचित है।

(२) हर एक शरीर के अङ्ग की बनावट सुडौल और खूब-सुरत होनी चाहिये, ज्यादा कसरती फूला हुआ जिस्म भी अच्छा नहीं, इसलिये कि अधिक व्यायाम से भी हानि होती है जो कि आगे लिखेंगे जैसे आयु कम होना, इत्यादि। प्रायः तन्दुरुस्त स्त्रियों को देखो जो कि बिना कसरत किये आरोग्य रहती हैं, और जिनके जीवन के दिन मालूम ही नहीं पड़ते कि किस तरह खाते, पीते व रहते बिना रोग के व्यतीत हो जाते हैं, और वह दीर्घ आयु को पाती हैं।

(३) तन्दुरुस्त मनुष्य की इच्छा ऐसे स्वाभाविक खान-पान व रहन-सहन के लिये होनी चाहिये जैसी कि होती, यदि वह भूटी सभ्यता के कारण अपने को प्राकृतिक स्वाभाविक दशा से दूर न कर लेता। उदाहरण के लिये निम्न-लिखित मिसालें दी जाती हैं:—

फर्ज करो कि स्काटलैन्ड की तरह जाड़ा और बर्फ पड़ रहा है और वैसी ही तेज़ हवा बर्फ़स्तान जैसी ठंडी चल रही है, जो कि यदि खिड़की खोल दो तो सारे कमरे की चीज़ें इधर उधर उड़ने लग जावें, फिर भी ऐसी हालत में प्रातःकाल आँख खुलते ही चारपाई पर हालाँकि मनुष्य कपड़े उतार कर ही सोया हो अपने ओढ़ने के कपड़े एकदम दूर फेंक दे, और एक कुलाँच में ज़मीन पर खड़ा हो जाये, और तुरन्त तबियत से बेकाबू होकर नज़दीक की खिड़की खोल करके जिधर से कि वह ठंडी, सन्स-

नाती हुई हवा आरही है, वैसा ही खड़ा होकर के व्यायाम करने लगे, और फिर कोई दूसरा काम करे। न कि खाँसी, जुकाम, अथवा न्यूमोनिया का डर जैसे कि हमें रज़ाई से मुँह निकालने में ही सताता है, और बाज साहबान तो चाँदनी रात में श्वनम से बचने के लिये छाता लगा कर निकलते हैं।

दूसरी मिसाल पानी के मुतल्लिक यूँ कही जाती है कि जिस समय दूर से एक चश्मा उबलता हुआ दिखाई दे, फौरन दौड़कर वहाँ पहुँचे, और यदि बर्फ़स्तान का सा ठंडा साफ़ पानी हो तो तबियत में यह प्रबल भाव उठे कि इस सारे चश्मे को उठा कर पेट में रख ले। यह तो तन्दुरुस्त मनुष्य की व्यास का हाल रहा, बाकी उसमें बिना सोचे समझे या कपड़े उतारे, एकदम सर के बल कूद पड़े और स्नान करे। आप इससे अपनी तन्दुरुस्ती का अनुमान कर सकते हैं। अब तो हमारी तन्दुरुस्ती का उद्देश ही इतना नीचा रह गया है कि बस आज से कल बिना बीमारी के कट जाये तो बहुत समझो, कब्ज और बदहजमी तो बीमारी में ही शामिल नहीं हैं। बस यदि शादी-विवाह अपने लड़के का रचा लिया तो सब मुरादें पूरी हो गयीं, इससे कुछ बहस नहीं कि सन्तान की आयु व शारीरिक बढ़वार अब कितनी गिर गई है। हिन्दुस्तानियों ने अपने अधःपतन के राग को और कलियुग के प्रभाव को इतना गाना शुरू कर दिया है कि गोया उन्नति का रास्ता उनके लिये बन्द हो चुका है और उनका रोग लाइलाज हो गया है। हम लोग बस प्राणायाम व योग क्रियाओं का यश गाते हैं कि

हमारे पूर्वज ऋषि ऐसे थे जिन्होंने कि यह अपूर्व विद्याये निकाली, पर यदि कोई हमसे वैसा ही करने को कहे तो उत्तर मिलता है कि हम इस योग्य भला कैसे हो सकते हैं, नतीजा यह कि वास्तव में कभी नहीं हो सकते। अन्य जातियों को देखो कि जो विचारती हैं वही अमल में लाती हैं, हमारे सामने उस दिन का चित्र आता है कि जब हमें कश्मीर की भीलों पर सैर करने का अवसर मिला था, हम महाराज कश्मीर के मेहमान की हैसियत से गये थे और उनके निजी मल्लाह हमारे ऊपर तैनात थे, मल्लाहों के सर्दार ने जब हम से यह कहा कि महीने भर ही पहिले लार्ड चेम्सफोर्ड वाइसराय हिन्द की एक लड़की व एक और उसकी सहेलिन उसके सुपुर्द सैर करने को की गई थीं, तब उन्होंने यह पूँछा कि सबसे गहरी भील कश्मीर में कहाँ पर है और कितनी दूर पर है, उत्तर मिलने पर कि बद्दीदल एक मुकाम वहाँ से तीस मील दूरी पर है, उन्होंने उसी डांडी पर जिसको शिकारा कहते हैं, तीस मील के सफ़र को इसरार किया, अन्त में वहाँ पहुँचने पर उन्होंने सब से गहरी जगह पूँछी। दूर पर इन लोगों को एक भँवर पड़ता दिखाई देता था बस उधर उँगली उठादी। फिर क्या था वहीं किश्ती लेजाने को कहा, डर के मारे उन्हें आज्ञापालन करना पड़ा, जब भँवर एक दो गज़ के लगभग रह गया होगा तो दोनों युवती कन्यायें किश्ती को रुका के और अपने नहाने की पोशाक में जल में कूद पड़ी और भँवर में गायब हो गयीं। मल्लाह लोगों ने किश्ती वहाँ से तुरन्त दूर हटा ली और यह भय खाने लगे कि चूँकि उनका लौटना

तो उस आगम पानी से नामुमकिन है, बस अब उनकी भी जान न बचेगी, ठीक आठ या दश मिनट तक वह इसी सत्ते की हालत में देखते रहे और निराश ही हो चुके थे कि देखते क्या हैं कि एक युवती कन्या एक ओर से और दूसरी दूसरे ओर से से भँवर से कई हाथ दूर पर निकल कर और तुरन्त मुँह का पानी उठा कर, हँसती हुई किशती की ओर चलीं आरहीं हैं। फिर क्या था किशती वालों को तो मानो जान पड़ गई, पर उन्होंने ज़रा ही देर बाद बदन भी नहीं पोछ पाया था कि एक दफ़े और गोता लगाने की सलाह प्रगट की। फिर तो मल्लाह लोग बहुत घबराये और अब की बार भी बहुत समझाया पर रोक न सके, उसी प्रकार फिर आठ दश मिनट बाद वह निकल आईं। हमने इतनी मुफ़स्सिल तौर से यह किस्सा इसलिये सुनाया कि वैसे सुनते तो बहुत हैं या अखबार में पढ़ लेते हैं कि एक स्त्री १८ मील समुद्र में तैर गई पर नज़दीक की उदाहरण का अधिक असर होता है। अन्य देशों में जैसे विद्यार्थियों के खेलों को देखने के लिये जब स्त्रियाँ भी उपस्थित होती हैं तो क्यों नहीं उनकी हिम्मत बढ़े कि वह अपनी जान पर खेल जायें ख़्वाह हड्डी ही टूट जावे उन्हें पवाई नहीं होती, क्या इससे तन्दुरुस्ती पर असर नहीं पड़ता? इसी तरह ब्रह्मचर्य का सेवन भी उच्च आदर्श को सामने रखने से होता है। जब हमारी मातायें बचपन से ही अपने बालकों के विवाह की बातें करने लगेंगी तो वह सन्तान कैसे पैदा हो। जो बहुत काल नहीं हुआ राजपूताने के इतिहास में देखने में आती है, जब व्यभिचार का

नाम भी सुनने में न आता था, जब विधवा स्त्रियाँ खुशी से सती हो जाती थीं, जब अपने धर्म की मर्यादा रखने को हँसते हुए प्राण दे देते थे। भला जीवन भर बाल ब्रह्मचर्य रखना या सन्यस्थ ले लेना तो एक बात के ऊपर मामूली बात समझी जाती थी। फिर क्यों न वैसी ही सन्तान हो। वह पवित्र आत्मायें अब भारत में नहीं जन्म लेतीं उनका इस कलियुग में अभाव है, यह एक आम दलील दी जाती है, भला कोई उनसे पूछे कि उन्हें अपनी उन्नति व अपनी सन्तान की मँजूर नहीं, जो आदर्श को इतना गिरा रखा है।

कितनी ही और मिसालें अपने हाल के पूर्वजों की जीवनी में हर एक ने सुनी होगी। उनकी एक मंज़िल सफ़र की ३० मील प्रति दिन की होती थी, अब तो रेल और गाड़ियों के चल जाने से मथुरा से वृन्दावन तक भी नहीं जाया जाता, हमारे एक मित्र जो वृन्दावन में थानेदार थे सुनाते थे कि तीर्थी लोग चार चार दिवस रेलवे स्टेशन पर पड़े रहना गवारा करते हैं चूँकि मेले के दिनों में रेल में जगह नहीं मिलती, पर मथुरा तक चलना गवारा नहीं करते और उनको बाज़वक्त कोड़े मार मार के स्टेशन खाली कराना पड़ता था। इसी तरह से आज कल के मुलायम सोहन हलुवा व सफेद मैदा की रोटी खाने वालों को देखो कि अपने पेट का कैसा पोस्ट ऑफ़िस का लेटर-बक्स बना रक्खा है कि तुला हुआ खाना व घी वगैरा मुलायम पका हुआ दिन में नियत समय पर पेट में दवाई की तरह पहुँचाया जाता है। कहां वे साधु सन्यासी हठयोगी होते थे जो कि निध-

इक हिमालय के जङ्गल का निवास करने चले जाते थे इस पूर्ण विश्वास से कि मनुष्य का खाना तो सैकड़ों कंदमूल फलों से मिल सकता है, जिनको कि गर्मी और सर्दी कुछ नहीं व्यापती। इसी तरह न वह पहले का सा घी और दूध मिलता है, अब तो इस भूठी सभ्यता में दिन में छः दफे चाय की प्याली कलेजा खुशक करने को रह गई है, तम्बाकू जो कि हिन्दुस्तान में अकबर के जमाने में आई, उसका दिन भर प्रयोग प्रति मनुष्य करने लग गया है, इसको बहुत ज़माना नहीं हुआ कि जो हम टाड साहब की "राजस्थान" नामी इतिहास में पढ़ते हैं जिसका सबूत कि मेक्समूलर फ़िलास्फ़र से भी मिलता है कि राजपूताने की सी रेतीली और खुशक ज़मीन में दूध के जानवर इतने कसरत से थे कि दूध के प्याऊ चौराहे पर गाँव के लोग विठाल देते थे ताकि परदेशी मुसाफ़िर को जल की जगह दूध पान करने को मिले। अब वही अन्य देशों में आजकल देखिये कि लगभग ८० वर्ष हुये कि जब आस्ट्रेलिया महाद्वीप में पहली गौ हिन्दुस्तान से ले जाई गई थी, आज वहां फ़ी आदमी ४½ करोड़ की आबादी में ८ गौ फ़ी आदमी पड़ती हैं, जहाँ का मक्खन सारी दुनिया में जाता है, और मक्खन निकाल कर दूध बछड़ों को पिलाया जाता है। यहां हिन्दुस्तान में ८ मनुष्यों पर एक गौ पड़ती है, और हिन्दू जाति बड़ी गौरक्षक कहलाने का मान रखती है, यूरोप में भी गौ को नहीं मारते केवल बैल के ही हिंसक हैं, चूँकि खेती का काम वे घोड़ों द्वारा लेते हैं, पर अब आर्यवत् में ही जो गाय और बैल का ही अन्न व दूध खाते हैं सब कुछ

अनर्थ होते हैं। अब शहर वालों से इतनी मेहनत कैसे हो कि अपनी गायें घर घर पहले की तरह पालें, वैसा ही तन्दुरुस्ती का हाल देख लीजिये। मुझे से एक मेरे सिक्ख मित्र कहते थे कि सिक्ख लोग जो अब तक इतने लम्बे चौड़े होते हैं उसका एक कारण यह है कि वे काश्तकारी के अलावा अपने दूध के जानवरों की खुद ही सेवा करते हैं, और अपनी मुस्तैदी के कारण दूध भी खाते हैं। मुझे यह लाहोर के शहर में देख कर ताज्जुब हुआ कि वहाँ भिखारी, अपाहज, मँगते लोग नहीं दिखाई दिये। पूछने पर भेद खुला कि पञ्जाब में बाबू साहब की जिन्दगी बड़ी कठिन है, वहाँ नौकर बड़ी बड़ी तनख्वाह पर नहीं मिलते, धोबियों का अभाव होने से कपड़े की धुलाई बम्बई शहर वे मुआफ़िक पाँच पैसे वरख है और सब स्त्रियाँ बड़े से बड़े घरों की अपने आप वरख धोती हैं। फिर जहाँ मजदूरी ऐसी हो निकम्मे आदमी क्यों कर मिलें। सत्य तो यह है कि सब काम हिम्मत व बाहुबल से ही हो सकते हैं।

कुदरत हमारी सब से बड़ी मित्र व सहायक है :—

हम सोचते हैं कि हमारे रोग इत्यादि जो शारीरिक कष्ट पैदा होते हैं वह हमारे पुराने कर्मों का नतीजा है, इसमें कुछ सन्देह भी नहीं, पर आपके कर्म जब इस दर्जे खराबी को पहुँच गये थे कि नेचरल अथवा स्वभाविक शक्तियों ने जहाँ तक उनका इक़्तियार ईश्वरीय नियम के अन्दर था आपकी सहायता करने की कोशिश की, मगर आपने सब नाकामयाब कर दीं। मजबूरन

एक बीमारी पैदा होगई जिससे आपको आगाही होना चाहिये और फिर भी नेचर की मदद करने का सबक सीखना चाहिये । कहते हैं कि बुखार भी नेचर का एक अन्तिम दर्जे का इलाज का तरीका है जिससे कि उसे सारे शरीर की बीमारी से एक मारके की लड़ाई करना पड़ती है, वह धक्का इतना ज़बर्दस्त लगता है कि ग़दर की तरह जिसमें या तो रोगी इस तरफ, या उस तरफ़; या तो चंगा ही उठ खड़ा होता है, या उसका फ़ैसला ही होता जाता है । गरज़ कि नेचर आपकी हर तरह से आखीर तक मददगार रहती है । नेचर क्या है यह भी अच्छी तरह समझ लेना चाहिये । वह केवल कुछ ऐसी नियमों की ही नहीं बनी है कि जैसे आज कल के वैज्ञानिक या साइसंदाँ समझते हैं कि जिससे शरीर को ज़रूरी मादा और इसी तरह से ताक़त पहुँचती हो, और न उसके लिये कोई खास ईश्वर से आपही के लिये भेजी हुई ताक़त समझना चाहिये । ईश्वर भी अपने नियमों से वंधित है । वास्तव में नेचर एक जीवित जागृत चैतन्य शक्ति है, और जैसा वह हमारी ज़रूरत को समझ सकती है हम अपनी बुद्धि से नहीं सोच सकते । वह हमारी बहुत सी आवश्यकतायें पहले से ही इकट्ठी करती है, और एक महान ईश्वरीय नियम जिसको ज़िन्दगी का क़ानून (Law of Life) कहना चाहिये यह है कि हमारी कम से कम जीवनी की आधार की सामिग्री अवश्य किसी न किसी प्रकार वह हमें प्राप्त हो जावेगी । यही कारण है कि किसी जानवर को यह कभी फ़िक्र नहीं होती कि आज खाना मिला तो कल क्या होगा ? वह जानता है कि कुदरत की गोद

में किसी चीज़ की कमी नहीं है। यहाँ वहाँ ज़रा ज़रा मुँह मारता है, इस पूर्ण विश्वास में कि उसका मुँह उसके खाने के ही ऊपर पड़ेगा और दो चार दफ़े में नेचर उसको वहीं ले जाती है जहाँ उसकी ज़रूरत पूरी हो। मनुष्य जाति को भी चिन्ता अभी से सताती है और खून ही खून खुशक करती है जब से अकल का फि.तूर या कीड़ा उसमें पैदा हो जाता है जो मनुष्य यह सवाल करता है कि कल क्या और कैसे होगा, गोया अभी तक सारी दुनिया का इन्तज़ाम उसके ही सुपुर्द था।

नेचर हमारे शरीर में सभी ही गुप्त क्रियायें करती है, यानी उसी का काम है कि रोज़ हमारा खाना पचाना, व खून बनाना, व एक एक अङ्ग के मैल को निकालना, व घाव को भरना, व गर्भावस्था में बच्चे के शरीर की उत्पत्ति देना, इत्यादि इत्यादि। हमारे शरीर में दो प्रकार की क्रियायें होती हैं, एक तो वह जो हमारे वश में है, जैसे शरीर के ऊपरी अङ्गों को हिलाना या चलाना, इत्यादि, दूसरे शरीर के आन्तरिक कार्य जो ऊपर बतलाये नेचर के वश में हैं। ज़रा हमें कोई अपने दिल के धड़कन को रोक कर दिखलाये, कदापि नहीं रुकेगा, चूँकि वह नेचर के हाथ में काम कर रहा है, वही तो सारे शरीर का अंजन है जिससे कि खून सारे अङ्गों में चलता रहता है, इसकी चलाने वाली शक्ति या तो नेचर कहो या कुछ उससे भी ऊपर मानना पड़ेगा, वह जीवनदायिनी ईश्वरीय शक्ति है। कुछ आन्तरिक अंग ऐसे दर्मयानी हैं जिन पर कि बाहरी शक्ति से भी असर डाल सके हैं, जिनकी कि मिसालें आगे मिलेंगी।

इसके अतिरिक्त यह भी समझना चाहिये कि नेचर केवल सख्त और जकड़े हुये नियमों से ही नहीं बनी है, बल्कि उसमें एक नियम यह भी है कि वह अपने को मौके के अनुसार बना लेती है, यानी यदि वह पूर्ण रीति से कोई आप के लाभ के लिये कार्य नहीं कर सकती तो जहाँ गुंजाइश मिलेगी, आध-चौथाई ही करेगी, गरज़ कि जहाँ तक उसे नियमानुसार सुभीता मिले।

सूर्य की प्राणवायु:—

पहले हमें यह समझना है कि प्राण शक्ति क्या चीज़ है ? वैसे तो इसका नाम ही बताता है कि यह वह शक्ति है कि जिसके न होने से हम थक जाते हैं, और जिसके शरीर में मौजूद होने से अधिक जीवन युक्त हो जाते हैं। इसको आत्मा नहीं समझना चाहिये बल्कि वह इस शक्ति द्वारा शरीर पर शासन कर रही है और शरीर बिना इस शक्ति के मुर्दा हो जाता है। यह शक्ति दर्जे बढजे सब जड़ पदार्थों, अथवा वनस्पतियों व पशुओं में भी होती है। हम इसे अपने भोजन, व जल, व वायु सब में से पाते हैं, जैसा कि हम आगे जगह बजगह बतलायेंगे। यह प्राण शक्ति हमारे स्नायु केन्द्रों (nervous centres) में जाकर इकट्ठी हो जाती है, और फिर उसको हम अपने काम में खर्च करते रहते हैं। हमारा कोई भी कर्म हो, चाहे ज़रा सा विचार करे या शारीरिक कर्म, इस शक्ति का व्यय होता रहता है। जैसे ज़्यादा बोलने से मनुष्य थक जाता है, कोई भी काम हो इसी प्रकार ही प्राण शक्ति के ऊपर निर्भर है। हमने आगे

बताया है कि खान-पान, वायु इत्यादि सब से प्राण शक्ति मनुष्य किस प्रकार निकाल सकता है। अब हम सूर्य की किरणों के बारे में विशेष कर यह बताना चाहते हैं कि यह प्राण शक्ति युक्ति होती है, इनमें गर्मी तो जब पैदा होती है कि जब वह किसी चीज से रगड़ खाये जैसे स्थूल वस्तु से टकरा कर। इससे पहिले तो वायु को भी वह गर्म नहीं बनाती, चूँकि इसमें स्थूलता नाम मात्र है, और इसी प्रकार आकाश-मण्डल को जाकर देखिये जहाँ कि वायु नहीं है तो मालूम होगा कि अति ठण्डा बना रहता है, हाँला कि सूर्य की किरणें उसीमें होकर आती हैं। सूर्य एक प्रकार का प्राण शक्ति का बिजलीघर (Dynamo) है न कि जैसा आजकल की साइंस बताती है कि आकाश में इतनी जगह प्रकृति में आग लग गई है। यह प्राणशक्ति की लहर सूर्य अपनी पृथ्वी-मण्डलों को बराबर प्रदान कर रहा है, अब पाश्चात्य देश के वैज्ञानिकों की भी आँखें खुल गईं जब उन्होंने एक द्रव्य या धातु जिसका नाम कि रेडियम रखा, निकाली जिसमें से बिजली निकलती बतलाते हैं, और जिस द्रव्य को हम लाल करके जानते थे जो कि अँधेरे में भी चमकता है, अब इसके मानने में क्या सन्देह है कि ऐसे ही कुछ द्रव्य जो कि जीवनमय शक्ति देते हैं सूर्य को बनाते हैं। सूर्य से प्राण शक्ति की लहर दोपहर तक आती है, और उसके बाद लौटती है, और बारह बजे रात तक लौटती रहती है। प्रातःकाल के समय यह प्राणशक्ति सूर्य की किरणों से अधिक मिल सकती है। इसका सबूत भी यह दिया जा सकता है कि यह वैज्ञानिकों

का आम तजुर्बा है कि जिन पेड़ों को प्रातःकाल की धूप मिलती है वह ज्यादा अच्छे उगते हैं, बनिस्पत उनके जिन्हें कि सायंकाल की धूप मिलती है। हम वायु के बयान में बतलायेंगे कि सूर्य की किरणों से तपेदिक या क्षय-ज्वर का कैसे इलाज हो सकता है।

हमारी मानसिक व स्नायु चिकित्सा:—

हमारे विचार भी तन्दुरुस्ती के बनाने या बिगाड़ने में बड़े प्रभावशाली होते हैं। चिन्ता, रंज, डर, क्रोध इत्यदि से हमारे खून के दौरान पर ऐसा असर पड़ता है कि हाजमा बिगड़ जाता और इसी प्रकार हँसी खुशी चिन्त प्रसन्न रखने से भोजन अच्छा पचता है जैसे कोई खराब खबर सुनने से भूख मारी जाती है और अपनी पसन्द की कोई चीज़ पकी हुई सुन कर मुँह में पानी भर आता है और भूख तुरन्त खुल जाती है। यह सुनते हैं कि माँ का दूध बच्चे के लिये प्रायः अति क्रोध अथवा भय करने से ज़हर बन जाता है, इसी तरह हमारे मुँह का लोआब भी बहुत क्रोधित होने से विष बन जाता है। बहुत से बड़े २ डाक्टरों की इस बात की शहादत दी जा सकती है कि सदहा होंग चित्त के ही विकारों से पैदा होते हैं इन रोगों में केवल पागलपन या मिर्गी, या फ़ालिज या कमलवाह जैसे ही रोग नहीं होते बल्कि डाक्टरों ने बहुत से रोगियों को प्रमेह व बुखार भी मन को किसी प्रकार का धक्का लगाने के कारण होता देखा है। जब कोई बवाई बीमारी फैलती है

तो यह देखा गया कि डरने वाले लोगों को वह बहुत जल्द शिकार बना लेती है, कारण यही कि डर से उनके शरीर की ताकत बीमारी से बचने की घट जाती है। इससे हम को शान्त, निडर, चिन्ता रहित अपना चित्त रखने की आवश्का ज्ञात होगी, यह आम अमल है कि चिन्ता में मनुष्य घुल जाता है, और खून खुश्क हो जाता है। पर बहुत से सज्जन कहते हैं कि चिन्ता दूर करने का वह उपाय ही नहीं जानते, वह तो शरीर के साथ लगी हुई है। हम यह सविनय निवेदन करेंगे कि ऐसा ख्याल बड़ी भूल है, मनुष्य ही बड़े से बड़े कष्ट उठाता है और जीवन भार जो कि इस शरीर का भार कहना चाहिये इस से बढ़ कर कोई नहीं, परन्तु वह सब भार ईश्वर के ही सहारे उठाया जाता है, मनुष्य तो अन्त में मानना पड़ेगा केवल उस विश्वकर्मा परमात्मा के हाथ में एक यन्त्र है और जहाँ हम अपने बनाये हुये स्वभाव के अनुसार उस ईश्वर की महान रचना सृष्टि में सब से ज्यादा उपयोगी होते हैं, वहीं वह हम यन्त्रों को काम में लगा देता है, उसकी सृष्टि इतनी बड़ी है कि सब प्रकार के अच्छे बुरे स्वभाव वाले मनुष्यों को ठिकाना मौजूद है, पर इस सब कार्य में भी जो वह अपने यन्त्रों द्वारा ले रहा है, उन यन्त्रों की उन्नति होगी, जब ही हमारे स्वभाव बदल जावेंगे हम उससे अच्छी जगह के तुरन्त ही अधिकारी बनेंगे। उस परमपिता परमात्मा से चोरी छिपाओ नहीं चलेगा, इस कारण मनुष्य को धैर्य के साथ अपने अवगुण व दुर्वृत्तियों को निकालना चाहिये इसी में उनका सदैव कल्याण होगा। जब तुम निराश हो जाओ

तो भी हिम्मत को न छोड़ो बल्कि इस बात का ध्यान करो कि ईश्वर हमारे हाथ से क्या कराना चाहता है, हमारा मुख्य धर्म ऐसे समय क्या होना चाहिये। याद रखो कि वही समय तुम्हारी परीक्षा का है, और जब कि तुम्हारी असली ज़रूरत होगी तो ईश्वरीय करुणामय हाथ तुम्हारे इतने नज़दीक होगा कि आँख खोलो तो ज़रूरत पूरा करने की सामग्री एकत्रित पाओगे। मनुष्य बिना विश्वास व पूर्ण भक्ति के मनुष्य नहीं कहलाने योग्य है। बाज़ समय कुछ महाशय शिकायत करते हैं कि उनकी तबियत नहीं लगती, हमारा उनसे निवेदन है कि जैसी खुशी मनुष्य को रात्रि के समय अपने दिन भर के कार्य को समाप्त करने पर होती है वैसी किसी और बात से नहीं प्राप्त होगी, इसी प्रकार जैसे मनुष्य अपने कष्टों को काम करने में भुला सकता है और कोई विधि नहीं। हाँ, एक विधि यह भी अपने कष्टों को कम करने की है कि मनुष्य अपने आप का चिन्तन न करे, बल्कि दूसरी के दुःख दर्द व खुशी में अपनी दशा को बिल्कुल भुला दे। सभ्य पुरुषों की आधी चिन्ताओं का कारण यही होता है कि वह अपने को दूसरा की अपेक्षा ज्यादा उन्नति पर देखना चाहते हैं और अपने ही ज़रा ज़रा सी बातों का ध्यान करते रहते हैं, यदि उन्हें चिन्ता का बीज हृदय से निकालना हो तो वह अपने से ग़रीबों के कष्टों की ओर देखें, उनमें सम्मिलित होकर उनका दुःख दर्द बटावें तो देखिये कि उनको सच्ची शान्ति प्राप्त होगी, कि नहीं। इसी ताल्लुक में एक और उपाय की ओर ध्यान दिलाना आवश्यक मालूम हाता है, वह यह कि मनुष्य की आदत

जब पुरानी पड़ जाती है तो वह बहुत बेबश हो जाता है, जितना वह उस आदत का शिकार बनता है उतनी ही उसकी इरादी शक्ति कमजोर होती जाती है, इसी प्रकार जितनी वह उस आदत पर जय प्राप्त करता है उतनी ही उसकी ताकत बढ़ती जाती है।

मिसाल के तौर पर जैसे एक आदमी रेल की पटरी पर मालगाड़ी को ढकेलता है, उसे देखो, ज्यों ज्यों वह गाड़ी को आगे जुम्बिश देता है उतनी ही वह अधिक बेग से चलती है और ऐसे ही रोकने के समय, ज्यों ज्यों वह रोकता है उसकी वही रोकने की ताकत ज्यादा ज्यादा फलदायक होती जाती है। बस, यही हाल हमारे मन का है और इसी प्रकार हम इसकी आदतों को बदल सकते हैं। इरादी ताकत के बढ़ाने के लिये ध्यान इकसुई लगाने की आवश्यकता है, पर पहले ही रोज किसी का ध्यान एकाग्र नहीं हो जाता, उसकी तरकीब यही है कि जैसे नदी के स्नान को जल में घुसते समय यह भी हम अपने मन में कहते जाते हैं कि बस अब आगे न जायेंगे और फिर एक कदम और बढ़ भी जाते हैं, इसी प्रकार जब कोई काम करने में तबियत न लगती हो तो उस ओर एक एक कदम ही बढ़ने से मनुष्य आखीर तक पहुँच जाता है। दूर से तो सभी काम मुश्किल दिखाई देते हैं। इसी प्रकार जब मनुष्य का ध्यान एकाग्र हो जाने लगता है तो उसे भी छोटे छोटे कामों में भी एक ही जगह बैठे वही आनन्द आ जाता है जो कि छोटे बच्चों को। ऐसे मनुष्य प्रायः सुनने में आते हैं कि जिन्हें जेलखाने में प्रसन्न चित्त रहना दुर्लभ न हुआ। अब हम मनुष्य की इरादी ताकत व इच्छा शक्ति की दो चार बातें

बतायेंगे। एक डाकूर महाशय के अनुभव में एक स्त्री, जिसे हिस्टीरिया के दौरे होते थे, ऐसी आई कि उसे एक दफे सन्तान उत्पत्ति के पश्चात् यह ध्यान बँध गया कि उसके पैर रह गये और अब उन्हें उठा नहीं सकती। इसी दशा से बारह वर्ष तक घसिट घसिट कर चलती रही, पर पैरों को न उठा सकी, और तमाम पैर सूख कर खाँकड़ रह गये थे। एक समय वह दीवार के पास बैठी यह सोचने लगी कि वह दीवार के सहारे उठ कर तो देखे शायद खड़ी हो सके। ऐसा प्रयत्न करने पर वह तुरन्त कामयाब हुई। तब उसने सोचा कि वह दीवार को पकड़ कर दो एक कदम चले तो सही, शायद कामयाब हो जाये। बस, फिर क्या था वह भी हो गया, तब तो उसने फिर हिम्मत की कि शायद दीवार को छोड़ कर भी चल सके, और क्या देखना था कि वह वास्तव में ही चलने लगी, और फिर तो ऐसी जल्दी दृष्ट पुष्ट होगई कि रोज ही पैदल गङ्गा स्नान को जाने लगी। आगे मिसालें देना व्यर्थ हैं।

अब हमें आगे यह बताना है कि आजकल के पढ़े लिखे सभ्य पुरुषों को जो बहुधा स्नायु (nervous) रोग दिखाई पड़ते हैं, उनका क्या कारण है। आजकल जो बहुत दिमागी मेहनत, व बैठे बैठे काम करने के रोजगार, व बड़ी जल्दी जल्दी मशीन की तरह काम करना है, इसी से हमारे स्नायु बलहीन हो जाते हैं, उसमें प्राण शक्ति की कमी से और शरीर के अङ्गों को भी अपना कार्य ठीक नहीं कर मिलता। अब इसका इलाज भी हम ऊपर प्राण शक्ति के एकत्रित करने का बता आये हैं इसमें कैसे सफल

होंगे यह हम आगे जगह जगह पर बतायेंगे। हमें यह याद रखना चाहिये कि शरीर के ज़रा ज़रा से काम में भी हम प्राण वायु का खर्च करते हैं, बहुत से मनुष्यों की आदत बैठे बैठे हाथ पैर हिलाने की, या मुट्ठी बाँध कर क्रोधित होने की होती है, उन सब में प्राण शक्ति व्यर्थ जाती है, हमें अपने शरीर को ऐसे ही ढीला छोड़ देना चाहिये जैसे एक बच्चा सोते समय छोड़ देता है, ताकि एक एक अङ्ग को आराम मिल जावे।



द्वितीय अध्याय

खाना



मारा आशय इस बात का जानना है कि आदर्श खाने की क्या मिलावट होनी चाहिये। इसमें केवल प्राकृतिक विज्ञान द्वारा हर एक खाने के तत्वों के भाग जानने की ही आवश्यकता नहीं है बल्कि उनके गुण व लक्षण शरीर और दिमाग पर प्रभावानुसार देखना चाहिये जैसे

कि हमारे यहाँ खाने को तीन भागों में विभागित किया है—सात्विक, राजसी और तामसिक।

प्राकृतिक विज्ञान (साइन्स) के अनुसार खाने को चार हिस्सों में बाँटा है—एक खून बनाने वाला हिस्सा जिसको प्रोटीन (Protein) या नाइट्रोजन द्रव्य (Nitrogenous body) कहते हैं—दूसरा गर्मी व ताकत (Heat and Energy) पैदा करने वाला जो कि दो प्रकार के होते हैं अर्थात् स्टार्च (Starch) और फ़ैट (fat), पहिले की मिसाल जैसे चावल की सफ़ेदी और दूसरे की जैसे किसी किस्म का घी, तेल व चर्बी। चौथा खाना हाज़मा करने वाले खार या नमक जिनको धातुखार अथवा खनिज-लवण (Mineral Salts) कहते हैं। इन सब के उदाहरण

के तौर पर, माँस व अण्डों में लगभग सारा प्रोटीन होता है, नाजों में सफ़ेद हिस्सा स्टार्च का होता है यह मुँह में लुआब (Saliva) से मिलकर शक्कर में तबदील हो जाता है उसके बाद गर्मी पैदा करता है। फ़ैट यानी घी, तेल व चर्बी से वैसे ही गर्मी पैदा हो जाती है। धातुखार (Mineral Salts) फलों और तरकारियों में सब से अधिक होते हैं। अब सवाल यह है की आदर्श मिला-वट खाने की कौन सी है।

अभी तक युरोप के डाक़ूर यही विचार करते थे कि माँस खाने से खून बढ़ता है। चूँकि इसमें प्रोटीन का सभी हिस्सा है केवल इसमें फ़ैट शामिल है जो कि ताक़त और गर्मी देने वाला है। बस इससे बढ़ कर कौन खाना हो सका है।

माँस क्यों हानिकारक साबित हुआ:—

युरोप वालों की भी आँखें गत लड़ाई के दिनों में खुलीं जिस समय लड़ाई की वजह से नावे (Norway) और स्वेडेन (Sweden) आदि देशों में भी खाना तुल तुल कर बटने लगा तो एक डाक़ूर महाशय ने यह अनुभव किया कि हालैन्ड (Holland) आदि देश के लोग जिनकी ख़राक में माँस बिल्कुल नहीं मिल सका और जिनको केवल बक़री या गाय का दूध और जई आदि छोटे नाज़ पर ही गुज़ारा करना पड़ा तो उन मनुष्यों का भी माँस घटने लगा, मोटापा कम हो गया और सूखने से लगे, मगर एक नया परिवर्तन पैदा हो गया उनकी मृत्यु सँख्या बहुत कम हो गई—मनुष्यों की औसत ज़िन्दगी (Average expectation of life) बढ़ गई। उनकी ताक़त बीमारी सहन आदि की बढ़

गई और इस प्रकार से देखा जाय तो सारा देश रोग रहित दृष्ट पुष्ट होगया इस पर उक्त डाकूर ने अनुभव करना शुरू किया, तब उन्होंने देखा कि दो औंस या एक छुट्ठाँक से अधिक जो प्रोटीन किसी रूप में 'पेट' में जाता है तो उसके निकालने में या शरीर से खारिज (eliminate) करने में अधिक शक्ति (energy) खराब जाती है बनिस्बत इसके कि उस अधिक प्रोटीन से कुछ ताकत मिले। इसके अतिरिक्त जो प्रोटीन का मैल (फुज़ला) बनता है उस में जो फैट का भाग है वह शरीर की नाड़ियों में इस प्रकार से रुक जाता है कि उसके धुलने और साफ़ होने में अधिक रगड़ (Friction) पैदा होती है, नतीजा वही जो कि हम एक शब्द तामसिक कह कर समझ लेते हैं। इससे दिन-ब-दिन खून मैला और खराब होता जाता है। बहुत जल्द उस का प्रभाव दिमागी और आत्मिक उन्नति पर अवश्य पड़ता है, इस वास्ते उन डाकूर महाशय ने यद्दाराय कायम की कि दो औंस प्रोटीन के वास्ते माँस क्यों खाया जावे, जो कि शरीर में अधिक सड़न अथवा विजातीय द्रव्य (foreign matter) पैदा करता है, और खास कर जब कि प्रत्येक अन्न में प्राकृतिक रूप से हम को प्रोटीन मिलता है और उसका खून साफ़ अच्छा और लाभदायक बनता है। हम इस से अधिक कुछ नहीं कहना चाहते कि मांस मनुष्य का स्वभाविक भोजन नहीं है, और ज्यों ज्यों वह आत्मिक उन्नति करेगा वह स्वयं ही त्याग कर देगा। नीचे हम अन्य खानों का तत्व-विभाग (Analysis) लिखते हैं जिससे पाठक को स्वयं निर्माण हो जायगा।

नाम जिम्स	प्रोटीन	स्टार्च	फैट	धातु खार	खिलका	शेष पानी
१-मौस	२०.४०/०	X	१०.०/०	१.१०/०	X	६८.५०/०
२-मच्छी	१५.८	X	१.४	१.२	X	८२.६
३-गहू	११.३	६८.१	१.५	१.७	३	१४.४
४-मैदा	११.३	७४.६	१.१	५	X	१२.५
५-बाँवल	६.५	७६.०	५	१.७	१.५	१४.५
६-जौ	१०.६	६३.७	२.०	२.६	७.१	१४.०
७-बाजरा	१०.५	६८.५	५	१.६	३	११
८-औसत नाजों का	६.१२	७१.२	३	२	३	११.७
९-औसत दालों का	२४	५२.५	३.५	३	७	१०
(अरहर, मूंग, उद, मसूर, चना, मटर, आदि)	२३	४७.७	X	३.४	१०	१४.५
१०-तरकारी सेम की फली	२.१	१४	१	६	१	७७.६
१२-आलू	३१.६	३.८	४८	४.६	४३	६.६
१३-मूंगफली	२८	लगभग	५१.८	५	X	X
१४-बादाम	२५ से	१५.०/०	३ से	१.२	X	८५ से ८८.०
१५-दूध गाय का	३.५ तक	५	६.२.०/० तक	३	X	लगभग ८०/०
१५-पनीर (cheese)...	११.०/०	X	लगभग ८०/०	३	X	लगभग ८०/०

नोट—कुछ हमारे निरपेक्ष मेहरवान अङ्गरेजी डाक्टर अण्डे के बराबर खून बनाने वाला खाना दूसरा नहीं समझते, जैसे मांस के पानी जल जाने पर सारा प्रोटीन रह जाता है वैसे ही अण्डे में सारा प्रोटीन होने के अलावा वे यह भी खूबी बताते हैं कि वह कमजोर और रोगी मनुष्य को भी आसानी से पच जाता है; हमारा जवाब केवल यह है कि पादकण इसका मुक़ालबा दूध में आगे जाकर स्वयं ही कर सकेंगे; बीमारी के बारे में तो डाक्टर लोग जो चाहें राय रखते हों, परन्तु अंडा मांस की नाईं निःसन्देह अस्वाभाविक और तामसिक भोजन है, आगे कुछ डाक्टर महाशय हिन्दुओं के शारीरिक बल अन्य जातियों की बनिस्बत घट जाने का भी यही कारण बताते हैं कि वे मांसाहारी नहीं, हम यह बात तसलीम करते हैं कि मांस खाकर मनुष्य विषय-भोगी ज्यादा बन सकता है पर हिन्दू जाति ने तो सदैव ब्रह्मचर्य का भादर्श सामने रक्खा है, यह अवश्य खेद की बात है कि उसे अब पहले की तरह घी दूध भी नहीं मिलता। मगर कीमती खाना है, यहां तक कि अरब के आम लोगों को भी नहीं मिलता, वे ज्यादातर बकरी के दूध व छोआरों पर रहते हैं जिसका ही कारण है कि दीर्घायु को पहुँचते हैं, और उन्हें मांस तो जीवन भर में कभी कभी हो जब वे शहर कुसतुन्तुनिया आदि में जाते हैं तो भी दावतों ही में कहीं मिलता है। इङ्गलैन्ड तक में मांस बिना-मांस के भोजन से अधिक कीमती बैठता है। इसके अतिरिक्त मांस के खाने वाली कौमों प्रायः कम उमर को पहुँचती हैं, जल्दी स्नायु रोग पैदा हो जाते हैं, दिमागी मेहनत भी कम कर सकने के अलावा दिमाग साफ भी नहीं रहता, और जिल्दी बीमारियाँ जैसे कोढ़ (leprosy) व सिफलिस इत्यादि ज्यादा पाया जाता है।

नाजः—

इनमें गेहूँ सब से अधिक दुनिया भर में खाया जाता है और चावल पूर्वी एशिया के हिस्सों में । गेहूँ में ११% प्रोटीन है और चावल में ७%, और नाजों में जैसे जौ, ज्वार, मक्का, रई आदि में कुछ दरमियानी है । इन नाजों में शेष भाग अधिकतर ६५ फी सदी से ७५ फी सदी तक स्टार्च का है, और शेष पानी कहना चाहिये । एक दो फीसदी भाग धातुखार का भी पानी में मौजूद रहता है, परन्तु इसका अधिकतर भाग छिलके के नीचे की तह में जिसको अंग्रेजी में ग्लूटेन (Gluten layer) कहते हैं होता है और इस अमोत्य द्रव्य को ही सभ्यता के नाम पर मनुष्य फेंक देता है ।

दालेंः—

इन सब में २२ से २४ फी सदी के दरम्यान में प्रोटीन होता है । हम लोग समझते हैं कि उर्द की दाल अधिक ताकतवर होगी और इस में प्रोटीन अधिक होगा, या मूँग की दाल जो बीमारों को दी जाती है उसमें प्रोटीन कम होगा, सत्य तो यह है कि मूँग की दाल में २४% है तो उर्द की दाल में २२% है, कारण यह है कि उर्द की दाल में एक गोंद के समान और चीज शामिल है जिसको म्यूसिलेज (mucilage) कहते हैं जो कि बबूल के गोंद या केले की फली में भी होता है और इसका असर यह होता है कि वह आँतों को स्वयं हरकत देता है, और एक एक रेशा करके उसका मल खुद ही खुद बिना जोर किये खारिज हो जाता है, और कब्ज, दूर करने की दवा है न कि पैदा करता है जैसा कि

आम खयाल है, मेदे में अपच्य (सक़ील) होना बात और है और काबिज़ होना दूसरी बात है। मूँग की दाल में इसके विरुद्ध एक कीड़े मारने की तासीर (antiseptic) होती है जिससे रोगियों को न केवल २४% प्रोटीन की खुराक ही मिलती है बल्कि उनके मेदे की सफ़ाई होती है।

और अन्य दालें जैसे अरहर, चना, मटर आदि सब इसी प्रकार हैं—इनमें बाकी हिस्सा ६०% के लगभग स्टार्च का होता है। किसी नाज या दाल में फ़ैट का हिस्सा बिल्कुल नाममात्र होता है। और न दो तीन फ़ीसदी से अधिक धातु खार होता है। इसी वास्ते उनको पचाने के लिये आवश्यकता है कि तरकारियों और फलों से काफ़ी धातु खार रस (mineral juice) प्राप्त किया जावे।

फलः—

अब दूसरी किस्म फलों की देखना चाहिये कि उनमें खाने की मात्रा कितनी है। सब से अधिक बादाम को ताकतवर बताते हैं उसमें २८% प्रोटीन, ५२% फ़ैट और शेष १५% के लगभग स्टार्च होता है, इसमें सब फलों के समान उसके पचाने को धातुखार भी काफ़ी होते हैं। दूसरी उसके मुकाबिले की चीज़ जिसे सुनकर बड़ा आश्चर्य होगा, वह मूँगफली है। इसमें प्रोटीन सब बनस्पति खानों में अधिकांश यानी ३१% होता है, शेष फ़ैट भी बादाम के मुकाबलेमें कुछ ही कम अर्थात् ४८% होता है, फिर स्टार्च भी बहुत थोड़ा, और धातुखार उसके हज़म करने लायक होता है।

मूँगफली के विषय में एक नोट देना आवश्यक है। लोग भुनी हुई मूँगफली खाते हैं और फिर उसकी शिकायत करते हैं। इसके विरुद्ध कच्ची मूँगफली स्वादिष्ट नहीं होती यह मुश्किल। असलियत यह है कि भुनने से मूँगफली फिर मुश्किल से हज्म होती है, फिर भी नुकसान नहीं करेगी। उसके प्रोटीन से यदि खून न बने तो भी उसके फूँट से वही प्रभाव होता है जो कि अधिक घी खाने से, अर्थात् जो हज्म होगा वह ताकत देगा शेष दस्त लावेगा और मेदे को साफ रखगा। मगर यदि मूँगफली से पूरा खाने का लाभ उठाना हो तो उसको कच्चा खूब चबा कर खाया जाये ताकि उसका स्टार्च लोआब में मिल कर शक्कर में बदल जाये और तभी उसके मिठापे में स्वाद आवेगा और बिना भुने होने से उसका प्रोटीन भी हज्म हो जावेगा। मूँगफली को यदि भुनवा के खाये तो इतना कम भुनवाना चाहिये कि उसकी संफेदी बनी रहे, न कि सुख हो जावे। मूँगफली खाने का एक तरीका यह भी है कि उसको पानी में भिगो कर उबाला जाये ताकि मुलायम हो कर उसका सुख छिलका उतारा जा सके, हालांकि यह बात याद रखनी चाहिये कि सुख छिलका भी नुकसान नहीं करता और दस्तावर ही होता है।

दूसरे खुश्क मेवों में पिस्ता और अखरोट बादाम की तरह अच्छा खुराक है, जिसमें पिस्ता में अधिक प्रोटीन का भाग है और अखरोट में फैट का। अन्य फैट रखने वाली मैवाओं में गोला व चिलगोज़ा व चिरौंजी आदि हैं, मगर इनमें प्रोटीन तो

माममात्र ही होता है, अधिकतर भाग फैट निकाल कर स्टार्च का ही होता है, इस लिए इन्हें भी खूब चबा कर खाना चाहिये। अब अन्य मेवाएँ जो कि मीठी होती हैं जैसे छोहारा, किशमिश आदि इनमें फलों की शर्कर (fruit sugar or fructose) होती है, इससे भी गर्मी और ताकत पैदा होती है जैसे कि स्टार्च की शर्कर बनके, मगर यह फल की शर्कर स्टार्च की शर्कर (glucose or grape sugar) से कहीं अधिक लाभदायक होती है। फल की शर्कर को अधिक खा जाने से बिगाड़ नहीं होता जैसा कि स्टार्च का खाना अधिक खाने से पेट में एक किस्म का उफान या सड़न (fermentation) पैदा होती है, और दूसरा लाभ उसका यह है कि प्रमेह (diabetes) के रोगियों को फल की शर्कर खाना हानि नहीं करती, मगर गन्ने की शर्कर या स्टार्च के खाने की बनी हुई शर्कर अति हानिकारक होती है—

अब और फल लीजिये। हर एक फल में सब से बड़ा गुण यह है कि पानी का लगभग ८० या ९० फीसदी से भी अधिक भाग होता है, और इस कारण फल अल्प भोजन और अधिक धातुखार रखते हुये अति सूक्ष्म आहार बनाते हैं, इनमें अधिकतर फल की शर्कर और धातुखार का ही हिस्सा होता है। विशेष कर प्रोटीन तो एक दो फीसदी भी मुश्किल से होती है। उदाहरण के तौर पर अंगूर लीजिये या उन्हीं को खुश्क किया हुआ रूप, किशमिश या मुनक्का। इसमें स्ट्रिक्नीया (strychnine) इत्यादि बलदायक (tonic) के किस्म से धातुखार फल की शर्कर के अतिरिक्त होते हैं, मगर आम ख्याल यह

है कि अंगूर से खून बढ़ता है। सच तो यह है कि धातुखार ही से दूसरे खानों को पचाने की शक्ति बढ़ती है और अंगूर या किशमिश में लोहे का भाग सब फलों से अधिक होता है जिसकी कमी से खून नहीं बनता।

अब अन्य फलों के अलग अलग गुण थोड़े से समझने चाहिये जैसे अमरुद में उसके बीज दस्तावर होते हैं, कारण यह कि वे साबित के साबित ही दस्त में निकलते हैं। कुछ फल चित्त प्रसन्न करने वाले हैं जिनका असर कि जिगर के ऊपर होता है, जैसे नींबू, सन्तरा, नारङ्गी व अनार, इसका वर्णन आगे करेंगे।

अब बाकी सब्जी तरकारियाँ रहें, इनसे केवल धातुखार का लाभ है जिससे कि सारा खाना पचे, और जितने ही प्रकार की शाक भाजियाँ खाई जावेंगी उतने ही प्रकार का धातुखार आ जावेगा। कुछ शाक ऐसे भी हैं जिनमें स्टार्च का हिस्सा भी बहुत है जैसे आलू, घुइयाँ (अरबी), शकरकन्द, सिंघाड़ा आदि में।

आलू में १३ या १५ फी सदी प्रोटीन भी होता है, और इसी-लिये आयरलैण्ड जैसे देश में आलू खाकर रहते हैं।

केला:—

केला दूध के समान आदर्श खाने की मिलावट रखता है, बलिहाज़ उसकी खुराक के इसमें दूध के समान ४% प्रोटीन, ४% फैट, और ४% स्टार्च है, शेष पानी और उसमें गोंद (mucilage) का हिस्सा है। बहुत से मनुष्य केले के आहार

पर ही निर्वाह कर लेते हैं, परन्तु हमारे सभ्य लोग तो उसे सकील (अपच्य) कह कर दूर ही रखते हैं, एक आधा दर्जन केला कोई खाले तो उसे जंगली बतावेंगे। यह देखा गया है कि एक केला घण्टे के लिये खुराक और गर्मी पहुँचाने को काफी भोजन होता है, और विशेष कर दिमागी काम करने वालों को। केलों में सब से अच्छा बम्बई या नागपुरी केला होता है जिसकी पहचान यह है कि उसका छिलका काला दानेदार बल्कि कुछ सुखी लिये हुये होता है और वह इतना पका हुआ होना चाहिये कि गूदा खूब मुलाइम हो गया हो।

हरी मटर व सेम की तरकारी में दालों जैसा प्रोटीन का हिस्सा होता है, इसलिये यह तरकारियाँ खुराक के लिहाज से भी अच्छी होती हैं।

मूली, अदरक, नीबू या नारङ्गी:—

इनका असर हाजमे और जिगर के ऊपर निहायत अच्छा होता है। गाँव वाले हाजमा ठीक करने के लिये प्रातःकाल ही खेत में से मूली उखाड़ कर खा लेते हैं, इसका असर मेदे में नमक या खार (alkali) पहुँचाने का है, इसी प्रकार हम आगे बतलायेंगे कि खट्टे फल सवेरे निहार मुँह खाने से हाजमा कैसे खुलता है और तुरन्त ही दस्त साफ़ लाता है। खट्टे फलों (acid fruits) में सेब, अमरुद, सन्तरा, अंगूर, इत्यादि भी आ जाते हैं। यह हम आगे बतलावेंगे कि खट्टे फलों के बाद दूध भी अधिक अच्छा हजम होता है, न कि जैसा आम ब्याल है कि

खटाई दूध को फाड़ देगी—गाजर का हलवा भी इसी कारण बलदायक बताते हैं चूँकि उसमें भी हाजमें का खार अधिक होता है।

फलों व नाजों का छिलका व भूसी:—

यह साधारण लोग जानते हैं कि फलों का छिलका भी खाना लाभदायक है, वह बहुधा दस्तावर होता है और गूदे को हजम करता है। नाज की भूसी का भी वही हाल है। पहिले चने का छिलका लो—यह इतना लाभकारी होता है कि उसमें जो फ़ास-फोरस इत्यादि खार रूप में हैं उस ही कारण पहलवान लोग कच्चे चने भिगो कर प्रातःकाल खाते हैं, और चने में एक विशेष गुण यह है कि यदि भुने हुये चने एक मुट्ठी भर मनुष्य प्रातःकाल खा लिया करे तो उसको जन्म भर तपेदिक या सिल का रोग कदापि नहीं होता, यह एक अनुभव की हुई बात है। मगर खुश्क चने रहने चाहिये जो कि एक बोतल में भुनवा कर और मुँह बन्द कर के रखे जा सकते हैं। अब दूसरी भूसी गेहूँ की लीजिये—इसको आज कल शहर वाले तो छुनवा कर एक ओर फिकवा देते हैं, और मशीन की चक्की चल जाने से तो अब बम्बई की मैदा ही बाज़ार में दिखाई देती है। इसके विरुद्ध विज्ञान-वेत्ताओं का अनुभव यह है कि भूसी के दो विशेष लक्षण होते हैं। एक तो यह कि यदि केवल भूसी की ही रोटी या हलवा बनवा कर खाओ तो एक विशेष हमारे मेदे पर नशे का सा (stimulant) असर होता है जैसा कि गोया खून बनते वक्त होना चाहिये। इसका यह असर होता है कि यदि थोड़ा

सा भी खाने भूसी के साथ में शामिल हो तो उसका सब का सब वैसा का वैसा ही खून बन जाता है। इसी लिये भूसी आटे में शामिल होना और पूरे गेहूँ की (बिना छुने आटे की) रोटी खाना निहायत जरूरी और लाभदायक है। दूसरा लाभ जैसा चने के विषय में कहा है भूसी में पचाने के खार २०% होते हैं। एक अमेरिकन डाक्टर ने हिसाब लगाया कि अमेरिका में सालाना गेहूँ की पैदावार २५ करोड़ टन की होती है जिसमें दो फीसदी फ़ासफ़ोरस और लोहे के खार को रखा तो वह ५० लाख टन वज़न में बैठता है। इसका $\frac{1}{3}$ हिस्सा गेहूँ के मिलों में पिसने और छानने में निकाल दिया जाता है। कम से कम अमेरिका के खाने की दौलत में वही हिस्सा जो खून बनाने वाला अथवा अन्न पचाने वाला है यानी ४० लाख टन वज़न का फ़ासफ़ोरस और लोहा व्यर्थ फेका जाता है। यदि इस अमूल्य दौलत का मूल्य लगाया जावे तो जैसी कि पेटेंट दवाइयाँ फ़ासफ़ोरस और लोहे के खार की एक डालर यानी ३ रुपया औंस के हिसाब से बिकती हैं, यानी ४८८ ४० पौंड, यानी लगभग ६६ हजार ४० फी टन, तो जो ४० लाख टन वही क़दरती खार फेंक दिया जाता है उसका मूल्य उतना ही बैठेगा जो कि पचगुणा होगा अमेरिका के खर्च से जो उसने गत यूरोप के युद्ध में किया। फिर उसी डाक्टर ने यह सिद्ध किया कि जो हाथ या कीमिया का बना खार है वह हमारे शरीर को बिल्कुल पुष्टि नहीं दे सकता, वह शरीर को लग ही नहीं सकता कारण यह कि स्वभाविक नेचर के नियम से मनुष्य उसी खाने

को पा सकता है जो कि किसी रूप में भी वनस्पति या वृत्तों द्वारा पृथ्वी से उठाया गया हो। यदि हम पत्थर कड़ड़ से चाहें कि उन्हें चबा कर सब धातुखार पेट में पहुँचा देंगे तो वह पहुँच अवश्य गये पर शरीर को लग नहीं सके। यही हाल किसी भी विज्ञानशाला या औषधालय के बने हुये धातुखारों का है जब तक कि वही खार वनस्पतियों में से न निकाले गये हों हमारे शरीर को लाभकारी नहीं हो सकते। यही कारण कि पेटेंट दवाइयों का लोहा और फ़ासफ़ोरस हमारे लिये वृथा साबित होता है—और हमारी भूल है कि वही खार हम नाज की भूसी में से निकाल कर फेंक देते हैं। यही कारण है कि हमारी आयुर्वैदिक औषधियाँ केवल जड़ी बूटियों से ही बनाई जाती हैं, और वैद्य लोग बहुधा नाज की भूसी ही का काढ़ा बनबाते हैं, व जबा खार व चना खार इत्यादि के बनाने की विधि देखिये। हमारे वैदिक जीवन अनुसार घर घर में चक्की से नाज पिसना चाहिये न कि आजकल की मिलों में। इसी तरह एक जापानी डाक्टर ने अनुभव किया कि एक खास बीमारी जो कि जापानी फ़ौजों और जहाज़ों पर बहुत फैलती थी और जिसे बैक्टीरिया (bacteria) के कीड़े से पैदा होना बताया जाता था उसका मूल कारण यह था कि जो चाबल के ऊपर का लाल झिलका होता है उसी में फ़ासफ़ोरस व आयोडीन (Iodine) इत्यादि के धातुखार होते हैं और वह सब निकाल के फेंक दिया जाता है, जब वह झिलका सहित उबाला जाने लगा तो बीमारी भी भाग गई और उस डाक्टर को बैरन (Baron) का खिताब मिला। इसी बात

को फ़िलीपाइन टापू (Philippines) के दो डाक़रों ने अनुभव किया, वहाँ माँ का दूध पीने वाले बच्चे बहुत मर जाते थे, और उनको स्नायु (nervous) रोग अधिकतर होते थे, तब से यह बात उन्होंने निकाली कि चावल के लाल छिलके का अर्क निकाल कर माँ को दिया जावे, तभी से बच्चों का मरना बन्द हो गया। बस अब इन सबूतों से पाठक गण स्वयं छिलके और भूसी की आवश्यकता का अनुमान कर सकते हैं।

दूध:—

गाय के दूध को प्रकृति के आदर्श औषधालय (laboratory) का आदर्श भोजन कहा गया है। इसका औसत द्रव्य विभाग यह है—४% प्रोटीन, ४% फ़ैट, ४% स्टार्च, १% धातुखार, और शेष ८७% पानी है। इसमें खाना ऐसी मिक्कदार में घुला हुआ है कि इससे अच्छी निसबत मिलावट की असम्भव है। यह हर कोई जानता है कि भैंस का दूध अधिक गाढ़ा होता है और बकरी का पतला, इसी कारण भैंस का दूध बलवान मनुष्य पीते हैं और बकरी का बच्चों को दिया जाता है। बकरी के दूध में हाज़मा करने वाले धातुखार अधिक होते हैं क्योंकि वह अनेक अनेक वनस्पतियों से दूध बनता है। निम्नलिखित तत्व-विभाग को देखो।

दूध	प्रोटीन	स्टार्च	फ़ैट	धातुखार	पानी
मैंस का दूध	३.५ से ४ %	५ %	४.६ से ६.२ %	१.४ %	८१ से ८६ %
गाय का दूध	२.५ से ३.५ %	५ %	३ से ६.२ "	१.२ "	८५ से ८८ "
बकरी का दूध	३.४ "	३.६ "	४.७ से ५.५ "	१.१ से १.४ "	८६ "

दूध किस प्रकार पीना चाहिये:—

दूध के पीने में पहिली हिदायत यह है कि इतने धीरे धीरे पिया जात कि मुँह में थूक (लुआब) काफी मिल जाय, जिससे कि स्टार्च की शक्कर में तबदीली हो जाय, वरना जो घूँट बाँध कर पीते हैं उनको दूध हज़म नहीं होता उसकी यही वजह है। इस परयहाँ तक जोर दिया गया है कि एक गिलास दूध अर्थात् पाउ भर दूध को कम से कम १५ मिनट में एक मुँह में सीक लगा कर पीना चाहिये। यदि ऐसा न हो तो कम से कम दो मिनट तो अवश्य लगाना चाहिये।

दूध कितना श्रौटना चाहिये:—

यह सब जानते हैं कि दूध ताज़ा थन का ही सब से लाभदायक होता है। उसमें एक किस्म के छोटे जानदार कीटाणु या जर्म (living organism) जिसका नाम कि विटामाइन (vitamines) है, ऐसे पाये जाते हैं कि उनसे शरीर में फौरन ज़िन्दगी देने वाली

ताकत (vitality or life-giving energy) पहुँचती है, यह सिवाय ताज़े दूध के इतनी अधिक मिश्रण में किसी और भोज्य पदार्थ में नहीं पाया जाता। इसी कारण दूध अमोत्य खुराक है। अधिक औँटाने से यह कहा जाता है कि यह जिन्दा कीटाणु कुछ कम हो जाते हैं। यही विटामाइन जर्म सग्ज सेम व मटर की फली व बाँकले की फली व लुभिया व प्याज, और लहसुन में बहुत बतलाया जाता है, और इस चीज़ के खून बनाने की तासोर पर अन्य विलायतों में बहुत दिनों से बड़ा जोर दिया जाने लगा है। दूसरे, अधिक वालाई पड़ जाने से भी दूध मुश्किल से हज़म होता है। दूध के घी यानी फ़ैट का हिस्सा अधिकतर मलाई में ऊपर आ जाता है, और यही उसको अपच्य बना देता है—दूध की शक्कर जिसको (lactose) कहते हैं उसमें भी गन्ने की शक्कर (glucose) जैसी सिफ़त है और जैसे ऊपर कह आये हैं यह शक्कर भी फल की शक्कर (fruit sugar) की तरह लाभदायक नहीं होती, इसीलिये और दूध में स्टार्च होने के कारण दूध वह (diabetic patients) पेशाब में धातु आने वाले रोगी मनुष्यों को मुआफ़िक नहीं आता—सब से बेहतर दूध एक उफ़ान आने के बाद पीने योग्य समझना चाहिये।

दूधमें शक्कर कितनी होनी चाहिये:—

शक्कर यानी गन्ने की शक्कर का बयान अलहदा ही दिया जायगा। मगर यह आम ब्याल है कि दूध मीठे से हज़म हो

जाता है। बेशक यह बात किसी दर्जे तक ठीक है अगर दूध घूँट बाँध कर पिया जाय तो इसमें शर्करा से, वही असर पड़ता है जो तेज़ मिर्च, मसाले इत्यादि खाने से, यानी जिह्वा में कुछ स्वाद का असर और कुछ तेज़ी का मिला कर थूक (लुआब) खूब सा जल्दी ही निकल पड़ता है, और खास कर गरम दूध के साथ पेट में चला जाता है। मगर पाठक यह बात ध्यान में खेर कि थूक (लोआब) से स्टार्च मुँह में ही मिल कर शर्करा में तबदील होता है, न कि पेट में। मेदे में तो जाते ही जाते एसिड यानी तेज़ाब पहिले प्रोटीन (खून बनाने वाली चीज़) को पचाते हैं, उसके बाद आगे के हिस्से, आँता में चल कर, जिसका नाम (small intestines) छोटी आँत है, वहाँ खार वाले (alkaline juice) में मिल कर वह लोआब शामिल हुआ स्टार्च हज़म होता है। इसलिये लोआब मुँह में ही मिल कर दूध के साथ जाना चाहिये उसी से दूध हज़म होता है न कि शर्करा से। इसी कारण दूध का मिठास भी धीरे ही धीरे पीने में आता है।

गन्ने की शर्करा से नुकसान:—

गन्ने की शर्करा को और खास कर सफ़ेद चीनी को फिज़िकल कलूचर के डाक्टर मैदा की तरह, दूसरा ज़हर बताते हैं, जो कि आजकल हर एक सभ्य जाति इस्तैमाल कर रही है। जितनी चीनी दानेदार होगी उतनी ही अधिक नुकसान करेगी। दानेदार चीनी से देसी बूरा अच्छी होती है और उससे गुड़

या गन्ने का रस । इसका एक कारण तो यह है कि रस या गुड़ में धातुखार (mineral juice) सब मौजूद रहते हैं और सफेद चीनी से निकाल लिए जाते हैं, जैसे मैदा से भुस्सी । दूसरे दानेदार चीनी का एक बड़ा हानि कारक असर यूँ पैदा होता है कि वह भोजनाशय (मेदे) से लेकर छोटी आंतों (small intestine) तक कहीं हजम नहीं होती, इसके परमाणु पानीमें घुल कर भी इतने बड़े रहते हैं कि यह घोल (solution) किसी आँत या मेदे की झिल्ली में होकर नहीं छुन सकता । केवल आखिर पर जाकर बड़ी आँत (horizontal colon) की झिल्ली में इतने बड़े छिद्र होते हैं कि चीनी का घोल छुन कर हजम हो जावे । यही कारण है कि उससे बड़ी आँत (कुलञ्ज) में पहुँच कर बड़ी रगड़ मचा सोजिश पैदा हो जाती है । और चूँकि उसी के पास हमारी नाभि के दोनों तरफ हमारी जननेन्द्रिय के केन्द्र स्थान (generative cells) हैं, वह रगड़ हमारे ब्रह्मचर्य के लिये अति हानिकारक होती है, इससे कब्ज भी पैदा होता है, और ज़यादती शक्कर की पोशाब में हो कर निकल जाती है ।

★ अब इसके साथ यह सोचना चाहिये कि दुनिया में और खास कर हिन्दुस्तान में चीनी का और मिठाई का इतना रिवाज क्यों है, क्या हमारे पूर्वज इतना भी नहीं जानते थे कि मिठाई का इतना रिवाज नहीं होना चाहिये क्योंकि वे ज़हर का असर रखती हैं । विला शक एक हद तक शक्कर हर एक कोई हजम कर सकता है । बचपन में हमारे मेदे में एक ऐसा रस निकलता है जिससे वैज्ञानिक बताते हैं कि वह शक्कर से मिलकर

(chemical action) उसके परमाणुओं में ऐसी तासीर बदल देता है कि वे फिर मेदे और छोटी आतों में हो कर निकल जाते हैं, और वहीं हजम हो कर गरमी और ताकत खून में पैदा करते हैं। ज्यों ज्यों आदमी बड़ा होता है यह कीमियाई असर उसके शरीर में कम कम होता जाता है। जितना मनुष्य ताकतवर और ब्रह्मचारी रहता है उतना ही उसकी शक्ति शक्कर की तबदील करने की अधिक दिनों कायम रहती है। यह बात हमारे मुँह के स्वाद से ही जाहिर हो जाती है कि कहाँ तक शक्कर हमारे शरीर के मुआफ़िक आती है और हजम होती है। कमजोर मनुष्यों के मीठा खाने से सीने में जलन पड़ने लगती है। शक्कर का सबसे बड़ा फ़ायदा यह है कि सबसे जल्दी शरीर में गर्मी पैदा करती है, इसी वास्ते हमारे यहाँ थके आदमी को जो धूप से यात्रा करके आता है तो पहिले उसे शरबत दिया जाता है, उससे तरावट पहुँचती है फिर मेदा और चीज़ को अच्छा कबूल करता है। अतएव यह बात सोचनीय है कि हिन्दोस्तान में दुनियाँ की पाँचवेँ हिस्से आबादी है और तिहाई हिस्से शक्कर का खर्च है। इससे मालूम होगा कि हिन्दू लोग कितना ज़्यादा मीठा खाते हैं। और एक यह भी कारण होगा कि उनकी आयु कम व मृत्यु संख्या अधिक होती जाती है। क्या अच्छा होता यदि हम मिठाइयों की बजाय छोहारा और किशमिश मेवाये बच्चों को खिलाया करें।

दही:—

यदि दूध की मिसाल अमृत से दी जा सकती है तो दही की

अमृत के सत्त से कहनी चाहिये। इसमें दूध के सब विकार तो दूर हो जाते हैं पर गुण वैसे ही बने रहते हैं, यानी दूध की जो शक्कर (lactose) है उसकी खटाई (lactic acid) बन जाती है जो कि मेदे में हाजमा पैदा करती है। शर्त यह है कि दही मीठा हो, खट्टा होकर उसका असर उल्टा होता है और हाजमा खटाई की मिक्रदार के अनुसार बिगड़ता है। दही के स्टार्च और शक्कर दोनों ही तबदीली की हालत में हमारे शरीर को अधिक लाभकारी होते हैं। दूध का फैट या घी भी ऐसे ही सहज हजम होने वाले रूप में बदल जाता है। दही की जितनी तारीफ़ न की जाय थोड़ी है। एक डाक़र महाशय पुराने बुखार (क्षय-ज्वर) का इलाज करते थे कि रोगी को केवल दही के ऊपर रक्खा जाये, इसके सिवाय उसको कुछ भी और नहीं चखने देते, न शक्कर या नमक ही डालने की इजाज़त देते थे और उनके सदहा रोगी आराम पाकर जीवन भर दही खाना नहीं छोड़ते, और दृष्ट पुष्ट होकर दीर्घ आयु को प्राप्त होते हैं। जब हाजमें की शिकायत हो तो मीठा या ताजा दही अवश्य खाना चाहिये।

★ मट्ठा—

मट्ठा दही का भी सत्त है। इसको ऋषि चर्क ने जो कि आयुर्वेद में पारङ्गत थे, शरीर छोड़ते समय जब मनुष्यों ने व्याकुल हो उनसे विनय की कि मनुष्य जाति के पालन के लिये कौन सी औषधि प्रदान करेंगे, नहीं तो मनुष्य-जाति नाश को प्राप्त होगी, तब उन्होंने आखरी श्वाँस में तीन बार तक ३

(यानी मट्टा) कह कर प्राण छोड़ दिये । इससे पाठक भली भाँति समझ लेंगे कि मट्टा कितना अमूल्य पदार्थ है । मट्टा दही से भी अधिक लाभदायक है इस लिये कि जब दही का घी निकाल लेते हैं तो वह अधिक हाजिम हो जाता है । उसमें ठीक उतने ही घी के परमाणु मौजूद रहते हैं कि सब से सहज हजम हो जायें, वह पेटमें जाते ही जाते जैसे का तैसा शरीर में लग जाता है । साधारण लोग यह समझते हैं कि मट्टे में से घी पहिले निकल जाने पर क्या बाकी रह गया सब ताकत तो घी में ही है, अब तो पानी रह गया इसी लिये हम लोग करकमीनो और मुहल्लों वालों को खूब दिल खोल कर मट्टा दिया करते हैं । सच तो यह है कि आप रई से हजार कोशिश कर लें दही में से तो घी का अंश बिल्कुल कभी नहीं निकाल सकते, उसके महीन परमाणु हमारी आवश्यकता के अनुसार काफी बने रहते हैं । हाँ बेशक यहाँ मशीन का निकाला हुआ मखनियाँ दूध का सवाल नहीं है । इसको तो कोई इन्कार नहीं कर सकता कि मट्टे में दूध या दही की प्रोटीन आदि सब चीजें बनी रहती हैं, इसलिये खुराक में तो कुछ कमी नहीं हो सकती । मट्टा हाजिम भी होता है जो कि हर एक कोई जानता है । इसको हींग से धुँगार कर और नमक डाल कर, या इसमें गुड़ डाल कर और रोटी भिगो कर एक निहायत ही स्वादिष्ट भोजन बन जाता है, जो चीजें कि यूरोप के "सभ्य" पुरुषों को खन्न में भी नसीब नहीं होतीं, क्योंकि जो हमारा स्वभाविक खाना है उससे इयादा स्वाद और माफ़िक कोई खाना नहीं हो सकता । नेचर हमारी माँ है और जब तक हम

उसके नजदीक रहेंगे और स्वभाविक स्वाद को ग्रहण करेंगे तब तक नेचर हमारी स्वास्थ्य-रक्षा करेगी ।

मलाई (CREAM) और पनीर (CHEESE):—

मलाई में घी का सबसे अधिक हिस्सा, लगभग आधेके, आ जाता है, इसमें कुछ हिस्सा प्रोटीन और स्टार्च का भी अलावा पानी के जो कि चौथाई (२५ %) के करीब होता है, मौजूद है (प्रोटीन लगभग ४ %) । यह ताकतवर मनुष्य ही पचा सकता है । क्रीम (cream) अथवा मलाई एक प्रकार का दूध ही है जिसमें चिकनाई अधिक होती है । १२ घंटे आँटे हुये दूध की मलाई में १६ फीसदी चिकनाई होती है जिसको ग्रेविटी क्रीम (Gravity cream) कहते हैं । उस दूध की क्रीम में जो कि थोड़े समय अग्नि पर रखा गया है चिकनाई उसी मुआफ़िक कम होती है । बच्चों के भोजन के लिये वह क्रीम, जिसमें १० या १२ फीसदी चिकनाई हो, बहुत ही लाभकारी होती है । क्रीम की प्राप्ति के लिये निम्न लिखित नोट का तरीका आसान है, और उससे जो क्रीम बनती है वह आँटे हुये दूध की मलाई की वनिस्वत आसानी से हज़म होती है ।

नोट:— एक बेलन के आकार का सा (गिलास जैसा) (cylindrical) टिन का बर्तन लो जिसमें एक पिण्ड या कुछ अधिक दूध आता हो, उसका तला कुछ थोड़ा सा झुका हुआ हो, एक ढक्कन हो; और तले में किनारे की ओर उसमें एक नली भी हो । वह पात्र चार समान भागों में विभक्त कर दो । नली के साथ दो इंच का रबर ट्यूबिङ्ग जुड़ा होता है,

जिसे बन्द रखने के लिये एक क्लिप लगा होता है। ताजे दूध को छानकर उस टीन के बर्तन में ढक कर रख दो। फिर यंत्र को ठंडी जगह में रख दो, यदि गर्मी का मौसम हो तो उसे बर्फ के बक्स में रखना चाहिये। जब ६ घंटे हो जावें, तो रबर ट्यूबिङ्ग को धीरे से खोल दो और नीचे के तीन चौथाई दूध को दूसरे बर्तन में निकाल दो, अब जो बाकी चौथाई भाग रह गया वही क्रीम है। इसमें १० फीसदी चिकनाई होती है। यह बात और याद रखनी चाहिये कि क्रीम बनाने को दूध कई गायों का मिश्रित लेना ज्यादा अच्छा होता है, एक गाय का दूध स्वाद से भी उतर जाता है, अक्सर उसमें बीमारी पैदा करने वाले कीटाणु (germs) ज्यादा होना सम्भव है जो कि मिश्रित दूध में सब बातें औसत दर्जे की हो जाती हैं।”

पनीर में विशेष बात यह है कि इसमें से स्टार्च बिल्कुल निकाल दिया जाता है, और प्रोटीन १० या ११ फीसदी तक अच्छी, पनीर (Dutch cheese) में होता है—ऐसी बिना माँस वाली दूसरी कोई वस्तु नहीं है जिसमें कि स्टार्च बिल्कुल न हो। इसी कारण यह धातुहीन (diabetes) रोग में बतलाई जाती है। यह अंग्रेजी कारखानों में बनाया जाता है, दूध फाड़ने के लिये रेनेट (Rennet) नाम की एक फिल्ली जो कि जानवरों की आँत से बनती है जरा सी काट कर दूध में डाली जाती है। एक प्रकार का हिन्दुस्तानी पनीर जो कि गुजरात में बनाते हैं और जिसका नाम कि श्रीखण्ड कहते हैं उसको तैय्यार करने की विधि यह है कि दही को कपड़े में बाँध कर उसका पानी निकाल देते हैं, फिर धूप में फैला कर सुखा लेते हैं, और उसको फिर मिठाई या चाट के तौर से बहुत तरह से खाते हैं। परन्तु इसमें

और पनीर में यह भेद है कि इसका स्टार्च पानी के साथ में सब नहीं निकलता हालाँकि दही की तरह उसके कुछ दूसरे गुण बदले हुए होते हैं, और पनीर में स्टार्च बिल्कुल नहीं होता।

सूमिक (Sumik) :—

अमेरिका के “फिज़िकल कल्चर” डाक्टरों ने एक नई चीज़, दूध से ही तैयार की है, जिसका नाम सूमिक (Sumik) रखा है। यह हमारी भी आज़माई हुई है और दुबले आदमी को मोटा बनाने के लिये निहायत फायदेमन्द है। गरम दूध करके उसमें मीठा मिलाकर यदि हवाबन्द (air-tight) बरतन में, जैसे बोतल में काग लगा कर रात में ठण्डी जगह पर रख दिया जाये तो ६ घण्टे के बाद वह सूमिक तैयार हो जावेगा इसको बाद वही बोतल दो रोज़ तक भी बिना खोले रखी जा सकती है, मगर ६ घण्टे से कम नहीं लगना चाहिये। उसको निकाल कर खूब अच्छी तरह से उँगली या चम्मच से मथना चाहिये ताकि एक एक परिमाण अच्छी तरह मिलकर एकसां घुल जाये, यह पीने में इतना स्वादिष्ट होता है कि जिसका ताल्लुक चखने से ही है, और पीते समय ही यह मालूम पड़ता है कि एकदम शरीर में जैसे के वैसा ही लग गया और ताकत देता है, इसमें दही की तरह जो गन्ने की शक्कर भी मिलाई गई है उसका हानिकारक असर जाता रहता है।

घी वं स्टार्च में अन्तर :—

यह ऊपर कह आये हैं कि इन दोनों से गर्मी पैदा होती है।

मगर घी में किफ़ायत है, चूँकि थोड़ी मिक्कदार में अधिक गर्मी देता है, इसके अतिरिक्त घी के परिमाण जैसे के वैसे ही शरीर में फ़ैट के मानिन्द जमा हो जाते हैं और मोटापा लाते हैं। जब खाना नहीं मिलता तो शरीर इसमें से अपना खाना निकाल सकता है और इसलिये मोटा आदमी ज़रूरत के वक्त को ज़्यादा तैय्यार होता है। स्टार्च से भी ज़्यादा तन्दुरुस्ती की हालत में फ़ैट बन सकता है, पर इसमें ज़्यादा ताक़त ख़र्च होती है और वह उतनी ही गर्मी देने के लिये ज़्यादा मिक्कदार में होना चाहिये। घी दिमागी काम करने वालों के लिये इसी कारण अधिक लाभकारी कहते हैं।

आम ख़याल यह है कि घी सब से बढ़िया खुराक है, असलियत में इसमें प्रोटीन का हिस्सा क़रीब बिल्कुल के ही नहीं होता, फिर खून किसका बन सकता है। घी से ताक़त का इम्तहान अवश्य किया जाता है, कि कौन अधिक घी पचा सकता है। अधिक घी दस्तावर हो जाता है पर उससे कोई हानि नहीं, बल्कि दस्त साफ़ लाता है। गर्मी और ताक़त में क्या भेद है यह दूसरी जगह बतायेंगे। अधिक घी खाने के जो मनुष्य आदी हो जाते हैं उनकी भूख उसी हिसाब से मारी जाती है। और यह देखा जाता है कि उनके बाल भी जल्द सफ़ेद हो जाते हैं।

आदर्श खाने की मिलावट (Ideal Food Combination) क्या होनी चाहिये:—

प्यारे पाठकगण ! इस बात को आप गाँठ बाँध लीजिये कि यह गूढ़ मसला हमसे पहिले पूर्वजों ने हल कर दिया है। जो

आजकल भारतवर्ष और हिन्दू जाति में खाना बनाने की प्रणाली चली आती है उससे दुनिया पाठ सीख ले कि इससे बढ़कर आदमी अकल नहीं दौड़ा सकता, यूरोपियन और अमेरिकन बड़े से बड़े निर्पक्ष डाकूरो ने यह बात तसलीम की है यहाँ तक कि जैसे अमेरिका से शराब अब कानूनन निकाल दी गई उसी प्रकार बहुत से डाकूर माँस खाने को भी छुड़ाने का प्रयत्न कर रहे हैं। हम ऊपर खाने के तत्व भाग (analysis) बता आये हैं, उस से यह ज्ञात होगा कि जो हम पावभर आँटा, छुटाँक भर दाल खाते हैं, उसमें करीब १½ औंस प्रोटीन होता है जो एक समय में खाया जाता है। यानी दोनों समयों में २ औंस से अधिक ही हो जाता है। इसके अतिरिक्त एक छुटाँक घी काफी है और फिर शाक तरकारियाँ जो कि सब भोजन को पचाती हैं, यही हमारा सात्विक भोजन है। इसके अलावा दूध और दही, फल आदि मिलते रहें तो फिर क्या चाहिये !

खान पान के तरीके:—

सब से पहिले हमको यह याद रखना चाहिये कि हम लोग हवशियों से कितना ताल्लुक रखते हैं। यदि आप ख्याल दौड़ावे कि अगर हमारे शहर की आबादियाँ ज़मीन से उड़ जावे तो हम लोगों की दशा बिल्कुल जङ्गलियों की सी हो जावेगी, हमें जङ्गली जानवरों से अपनी रक्षा करनी पड़ेगी, अपनी शरीर रक्षा के लिये खोहों में रहना, पत्तियों से शरीर ढकना, और जड़ मूल वनस्पतियों को खा कर रहना पड़ेगा। सवाल यह है कि ऐसी

अवस्था के लिये हमारे शहर वालों में से कितने मनुष्य योग्य हैं कि जो इस प्रकार से निर्वाह कर सकें । हमारी सभ्यता तमाम कृत्रिम या मसनूई है और इसका उद्देश्य यह रखा गया था या रखा जाना चाहिये था कि मनुष्य अपनी शरीरिक, मानसिक और आत्मिक उन्नति ज्यादा आसानी से कर सके । बजाय अपने को आराम तलब बनाने के अपने शरीर को अधिक बलिष्ठ और पुष्ट कर सके । पहिले से ज्यादा खूबसूरत शरीर बने और यह सब उन्नति थोड़ी सी मेहनत करके ही प्राप्त हो जाये । मिसाल के तौर पर हमने प्राणायाम के वर्णन में लिखा है कि यह अनेक प्रकार के व्यायामों की अपेक्षा समय और परिश्रम को बचाता है और फल उससे अच्छा देता है, इसी तरह हमें समझना चाहिये कि सभ्यता से मनुष्य अपने हुनर, अपनी विद्या जिससे कि वह प्रकृति पर शासन कर सके, बढ़ा सकता है । यही हाल हमारी शारीरिक विद्या का है अगर हमको पकी पकाई रोटी मिलती है तो उसका यह मतलब नहीं होना चाहिये कि हम अपनी पाचन शक्ति को कम कर लें । और जड़, मूल, फल आदि जो हमारा कुदरती खाना है उसे न पचा सकें बल्कि ऐसे मुलायम पके हुये खाने से हमारा आशय यह होना चाहिये कि हम ज्यादा खूबसूरत, ज्यादा बलिष्ठ शरीर बना सकें । आज कल हमारा खाना चूँकि बैठे विठाये पका हुआ मिल जाता है इतना ज्यादा खाया जाता है कि जितना हम हज़म नहीं कर सकते, कि जिससे ज्यादा बिना पचा हुआ हमारे मल के साथ निकल जाता है । एक देश में इस प्रकार से

कितना खाना खराब जाता है और उससे भी अधिक उसके कारण खाने वालों को कितना हानिकारक होता होगा इसका अनुमान समझने से सम्बन्ध रखता है। शायद उस विज्ञानवेत्ता के मसले पर, जिसने कि इङ्गलैन्डकी टेम्स नदी के पानी को तत्त्वविभाग करके (chemical analysis) बतलाया था कि हर साल कई करोड़ पाउंड की खाद नदी में होकर समुद्र में बह जाती है और फिर उस माल को काम में लाने की तजवीज बतलाई थी, उस वैज्ञानिक की बात पर यदि हम आगे चले तो हम को मालूम पड़ेगा कि कितनी दौलत उस अन्न के मूल्य में बैठी थी जो अन्न कि बिना हज़म हुये मल बन कर निकल गया और कितना उसने सब देश के मनुष्यों की तन्द खस्ती पर नुकसान पहुँचाया। हमें यह याद रखना चाहिये कि पूर्ण रूप से पचा हुआ खाना विल्कुल मट्टी की तरह से और बगैर बदबू के मल बनाता है।

हम इससे यह बतलाना चाहते हैं कि जो खाना हमें बिना हज़म हुए रहजाता है उसके निकालने में शरीर की ज़्यादा ताकत खर्च होती है बनिस्वत उस ताकत के जो शरीर को हज़म हुए खाने से मिली। दूसरे हम देखते हैं कि कुदरत में कोई जानवर भूख से भी अधिक नहीं खाता और यदि हम जङ्गली होते तो हमको न इतने आराम से खाना मिलता, न हम रोज़ दावत उड़ाते। तीसरे इन्हें यह देखना चाहिये कि जितने कन्द, मूल, फल जो कुदरती खाने हैं उनमें खाना बहुत कम है और पानी व धातुखार अधिकतर सम्मिलित होते हैं, इसलिये हम जङ्गली हो

कर इन चीजों को कितना ही पेट से अधिक खा लें यह बिगाड़ नहीं कर सकतीं ।

दिन में कितनी बार खाना खाना चाहिये:—

भारतवर्ष में प्राचीन प्रथा चली आई है कि प्रातःकाल से बारह बजे तक कोई मजदूर पेशा आदमी अन्नजल नहीं करता । ऐसे ही सायंकाल बिना सन्ध्या उपासना और शौचादिक से निवृत्ति हुये खाना नहीं खाते, वे लोग दिन में चार नाश्ते या टिफिन या छोटी बड़ी हाज़रियों के नाम से भी परिचय न थे । कोई इन्हें सभ्यता का चिह्न समझे मगर प्राचीन प्रणाली को छोड़ने से भारतवर्ष का सन्तान की दशा दिन बदिन गिरती ही गई, और न तो दूध, घी, फल आदि जो असली खुराक थी वही बाकी रही, न उसके खान-पान की रीति ठीक रही, बल्कि दिन में छे बार चाय की प्याली पीकर पेट को धोका देने लगे । अब उसी सबक को अमेरिका के डाक्टरों से दुबारा सीखना पड़ा है जो कि साफ़ लिखते हैं कि दिन में दो बार से अधिक अथवा हो सके तो एक ही समय में जो खाना हो खा लेना चाहिये; बीच में सिवाय जल के कुछ और चखना मना है । अमेरिका में बड़ा यत्न किया जा रहा है कि तीन समय के खाने की रीति बन्द कर दी जाये और दो या एक समय जैसा मनुष्य चाहे खाया करे । रात का भोजन खास तौर से सूदम और सात्विक यानी दूध, फल आदि का ही होना चाहिये । जिस तरह से कि अमेरिका से फिजीकल कल्चर के डाक्टरों ने शराब को कानूनन निकाल

दिया है ऐसे ही वह इस बुरी प्रथा के गुलाम नहीं रहना चाहते कि तीन समय जो बना बनाया खाना बाज़ार या होटलों का मिल गया उसी को खाना पड़े। अब वह भारतवर्ष की रीति पर आ चले, यानी बताते हैं कि यथा रुचि अपनी मनुष्य को खुद ही पकाना चाहिये और एक समय तो ब्रह्मचारी और योगी पुरुष को, और दो समय से ज्यादा नहीं गृहस्थी को, खाना चाहिये। हा ! भारतवासियो, तुम्हारी सन्तान को क्या हो गया, न खाने के नियम रहे, न तन्दुरुस्ती के, न सीखने व ईजाद के वास्ते दिमाग़ रहा। बच्चे से बड़े तक देखो तो पेट में दर्द, खाना नहीं पचता, कब्ज बताते हैं, चूरन फाँकते हैं और खाने के लिये दाम नहीं तो भी डाक्टरी नुसखा पीने को तो मजबूरी है, पैसे की सहायता के लिये कुदरत भी मजबूर है। खाने की प्रथा तो हर जगह ख़राब है पर हिन्दुस्तान में भी यदि किसी से कहो कि दूध, फल आदि को भी खाने के साथ दो ही समय में खाया जा सकता है तो यह आम ख्याल है कि ऐसा करने से उस दूध, फल आदि को ख़राब करना है, गोया वह किसी दूसरे के पेट से चले जावेंगे। ज़रा दो रोज़ तो हमारे नियमानुसार चलो और देखो कि दो ही समय में चार समय से दुगना खाया जाता है कि नहीं। हमेशा यह याद रखने की बात है कि मेदे को जितनी देर आराम दिया जायगा उतना ही खाना अच्छा पचेगा, इसी से रात को तो कम से कम कोई नहीं खाता, हमारी सलाह यह है ज्यों ज्यों बच्चा आठ वर्ष की आयु के बाद बड़ा होता जाय, धीरे धीरे उसकी आदत दो वक्त के आहार

की पड़नी आवश्यक है, यदि उसको ब्रह्मचारी बनाना है, इससे कम आयु के बच्चों को कई बार खाने में कोई हर्ज नहीं। परन्तु मनुष्यों के लिये इस बात का कोई बहाना नहीं है कि हम तो ठण्डाई या दूध सी हलकी चीज़ को दवाई की तरह खाने के समय से अन्य समय पर खाते हैं, आगे हम यह साबित करेंगे कि रोज़ की दवाई भी खाने की तरह हानिकारक हो जाती है।

खाने के अन्य नियमः—

सब से ज्यादा ज़रूरी खाना पचाने के लिये उसका दीर्घ काल तक मुँह में चबलाना है, कहा जाता है कि खाना पेट में इतना हज़म नहीं होता जितना मुँह में। “उसको इतनी बार मुँह में चबलाना चाहिये जितने मुँह में दाँत हैं” यह शिक्षा ग्लैडस्टन (Gladstone) ने, जो कि इङ्ग्लैण्ड का नौबार प्रधान मंत्री रहा था, अपने लड़के को दी थी, और उसके साथ यह लिखा था कि तन्दुरुस्ती के वास्ते मुझे तुम को दूसरी नसीहत करने की आवश्यकता नहीं, यदि तुम इसी का पालन करो तो यह तन्दुरुस्ती का अमूल्य गुर है। ग्लैडस्टन खुद इतना तन्दुरुस्त था कि ३३ वर्ष तक प्रधान मंत्री का कार्य किया और उसका सा दिमाग़ भी किसने पाया होगा कि जो मरने के बाद सर बिका और लन्दन प्रदर्शिनी (London Museum) में रखा गया, इससे और आश्चर्य होगा कि उसके सर में का भेजा जिसमें दिमाग़ रहता है (Grey Matter) तीन पाउंड वज़न में बैठा। ग्लैडस्टन ने सारे जीवन में घण्टे भर से कम में खाना

नहीं खाया यह उसका नियम रहा। खाने को इतना चबाना चाहिये कि पानी की तरह पिया जा सके। मुँह का काम मेढ़े में नहीं हो सकता जैसा कि ऊपर कह आये हैं कि खाने का स्टाच बिना लुआब मिले हुये पच नहीं सकता।

इसके अतिरिक्त मुँहमें खाना चबलाने से उसके एक २ परिमाण की प्राण-शक्ति मुँह के स्नायु केन्द्रों से शरीर को प्राप्त होती है, यदि एक बार ध्यान करके चबलाओगे तो यह प्रतीत होगा कि खाना अन्त में अपने आप पिघल जाता है और ज्यों ही उसका आखरी स्वाद खतम हुआ वह घांटी से नीचे गायब हो जाता मालूम भी नहीं पड़ता। यदि उससे पहले घांटी से उतारना चाहो तो अन्दर से स्वभाविक रीति से उसके खिलाफ तबियत होती है। बस याद रखो कि जब तक यह घांटी से खाना उतारने में विरुद्ध भाव रहे आपको खाना चबलाना चाहिये। इस तरह चबलाने से खानेमें से आपको दुगुनी खुराक और तिगुनी प्राण शक्ति मिलेगी, अलावा उस प्राणशक्ति के खराब जाने के जो कि ज्यादा खाये हुये खाने को शरीर से निकालने में वृथा खर्च होती है। हम असलियत में वह खाना खाते हैं जो हमारे अंग देह लगे, न कि जो खराब जावे। हमें खाने के लिये नहीं होना चाहिये बल्कि खाना हमारे लिये। हमें कम से कम खाने में ज्यादा से ज्यादा खुराक निकालना चाहिये। ऐसी हालत में हम दर्मयानी रास्ता बताते हैं: उन दोनों के कि या तो पेट से ज्यादा उस कर खाया जावे, या फिर उपवासों से ही भूखों मरे, इसलिये कि यदि ऐसे चबलाकर खाने से मनुष्य

अपनी स्वभाविक आदत पर आज्ञावेगा तो हमें कोई इस बात की नसीहत करने की आवश्यकता नहीं रहेगी कि वह दो ही समय खाये अथवा एक ही। उसके लिये कोई फिर नियम बनाने की आवश्यकता नहीं रहती। जब वह थका हुआ होगा तो उस थकावट को खाने की प्राण-शक्ति से पूरा कर सकेगा। वह प्रातःकाल ज़रा सा ही नाश्ता करेगा चूँकि उस समय शरीर में कोई थकावट पूरी करने की आवश्यकता नहीं होती। हे सभ्य पुरुषो ! यदि तुम्हारी स्वभाविक भूख लौट आवे तो फिर रोज़ क्यों बद्धजमी की शिकायत हो। एक समय का वकूआ है कि कुछ सभ्य लोग जो वर्षों के पेट के रोगी थे जहाज़ के टकरा जाने से किसी टापू पर दश बीस दिन कुदरती खाने पर रहे, नतीजा यह हुआ कि बिल्कुल उनकी बचपन की सी भूख लौट आई।

खाना पकाने के विषय में हम केवल यह कहना उचित समझते हैं कि न तो खाना बहुत पका हुआ स्वादिष्ट ही करके खाना ठीक है, न बिल्कुल कुदरती हालत में ही। बीच का रास्ता चलना अधिक अच्छा है, कच्चे नाज आदि को योगी जन या ब्रह्मचारी ही खा सकते हैं, परन्तु अधिक भुना हुआ या ज्यादा मुलायम पका हुआ, न कि मिर्च और मसालों से स्वादिष्ट बनाया हुआ खाना पाचन शक्ति को कमजोर करके बिगाड़ देता है। (आगे देखो उत्तेजक द्रव्यों का स्वास्थ्य पर असर)

हमारे यहाँ त्योहार इतनी जल्दी जल्दीरखे गये हैं, इसके अतिरिक्त जो पूर्णमास एकादशी का व्रत रखते हैं उनको अच्छे से

अच्छा स्वादिष्ट व सात्विक भोजन पका कर खाना चाहिये । आजकल की सभ्यता यह हो गई है कि रोज़ ही दावत उड़ाते हैं । इसके साथ हमें यह भी बताना आवश्यक मालूम होता है कि एक दफे में जितनी चीज़ें भिन्न भिन्न प्रकार की साथ साथ खाई जायें उतना ही खाना थोड़ा खाया जाता और बहुत अच्छा पचता है, इसलिये हम खाने में किसी प्रकार की क़िफ़ायत को अच्छा नहीं समझते । परन्तु फिर भी हमारे फ़िज़िकल कलचर का अनुयाई भोजन को बरबाद नहीं होने देता, और फिर उसका मेदा इतना सख़्त हो जाता है कि वह लोहे के चने भी हज़म कर सके । यह बात और याद रखना चाहिये कि दिमागी खाना जो कि आजकल के ज़्यादा पढ़ने वालों को या जिन्हें बैठे रहने का ज़्यादा काम पड़ता है उनका खाना हलका और मुलायम पका हुआ और रसदार (जिसमें अधिकांश पानी हो) ऐसा ज़्यादा माफ़िक होगा । विशेष कर रात्रि समय फलाहार को करने से मालूम पड़ेगा कि थोड़े ही फलों में पेट की तृप्ति हो जाती है । रोगियों या कमज़ोर मनुष्यों को गेहूँ का दलिया जो साबित गेहूँओं का पकाया जाये निहायत अच्छा साबित हुआ है । एक रोगी हमारे अनुभव में ऐसा आया कि जो दिक् के रोग (consumption) से ग्रसित था, और उसने स्वयं अपना यह इलाज किया कि बिना मीठा डाले दलिया को और उसके साथ दो चार केले की फली और कुछ किशमिशें आदि खाने पर ही महोने भर निर्वाह किया, और इस कुदरती इलाज से बिल्कुल अच्छा हो गया । जहाँ हमारे मानसिक काम करनेवाले

कर
नहीं
दिन
बार
ऐसे
निवृ
टि
कोई
छोड़
गई
बाव
में है
उस
जो
सके
में नि
यत्न
दी
रात
फल
से

फिज़िकल कल्चर के अनुयाई और सब बातें करें उनको यह भी याद रखना चाहिये कि हरी तरकारियों के धातुखार भी तन्दुरुस्ती के लिये आवश्यक हैं, जैसा कि ऊपर बता चुके हैं उसका लाभ तरकारियों को उबाल कर और उनका केवल रसा निकाल कर खाने के साथ खाने से ठीक होगा। हम यहाँ पर अपना निश्चय विचार बिना लिखे नहीं रह सकते कि ईश्वर के खाने-पीने के भण्डार इस पृथ्वी पर ऐसे पूर्ण हैं कि यदि सब मनुष्य जाति नियम पूर्वक निर्वाह करें तो कभी अकाल की सी दुर्घटनायें सुनने में न आये, न कोई भूखा ही मरता और भिक्षा माँगता दिखाई पड़े, वह नियम साधारण रूप से यह समझ लो कि हम लोग भूखी सभ्यता को छोड़ कर केवल भुने हुये नाजब कुदरती चीजें खा कर रहें, जैसे कि सुनते हैं कि अरब के लोग केवल बकरी का दूध व छोहारे पर ही निर्वाह करते हैं और माँस तो उनको साल छे महीने पीछे जब किसी शहर में जाते हैं तो दावत में खाने को मिलता है, इसी प्रकार हम भी कभी २ त्योहार मनावें, और वह भी उनके लिये उपवास रख के। हमारे यहाँ पेट से ज्यादा खाने को जिससे कि अन्न खराब जाये अन्नकी चोरी कहते हैं जो कि धर्म विरुद्ध है। रोज़ घी का खाना भी इसी प्रकार असंभव है उसकी जगह बज़ाल में जैसे गोले का तेल खाया जाता है, हमारे देश में सरसों का तेल भी उतना ही अच्छा होगा, बल्कि कोई कोई तो कहता है कि घी से ज्यादा लाभदायक होता है।

सच्ची और भूठी भूख की पहिचान :—

बहुधा मनुष्यों का बहाना आम तौर से यह होता है कि सख्त भूख लगी है, पेट अन्दर को घुसा जाता है, अब तो भूख का समय हो गया, पर वह अज्ञानी यह नहीं जानते कि कोई भूठी भूख भी चीज़ है। यह सब पहिचाने भूठी भूख की हैं, वह यदि दोचार घण्टे और रुक जावे तो देखेंगे कि भूख की पीड़ा विल्कुल जाती रही, खाने की भी याद भूल गये। परन्तु यदि कहीं खाने बनने की सुगंधि उनकी नाम तक आ जावे तो एक विशेष बात पैदा होगी, वह यह कि मुँह में उनके पानी भर आवेगा, हाँलाकि कि भूख जैसी वे भूख समझते हैं जो कि पेट में लगती है वह अब लापता होगी, केवल मुँह का जायका बता देगा कि सच्ची भूख इसको कहते हैं। दिन भर की सख्त मेहनत के बाद जो भूख लगती है वह इस किस्म की ही लगती है। यह आजमाया गया है कि भूठी भूख लगने के बाद यदि मनुष्य इन्तज़ार करे तो उसको भूख इतना पीड़ित करेगी कि वह चक्कर खाकर गिर पड़े, परन्तु तब तक यह समझना चाहिये कि वह जरूर भूठी भूख है। अधिकतर खाने के समय आजकल के लोगों को वैसी ही भूख लगा करती है, सच्ची भूख में पीड़ा आदि फिर कुछ नहीं रहती, खाने की याद तक नहीं रहती, मुँह का स्वाद बता देता है कि सच्ची भूख क्या है, फिर सच्ची भूख के बाद खाने का स्वाद ही बदल जाता है और यदि नियमानुसार खाया जाये तो खाने का यह तुरन्त असर होगा कि गोया खाते ही खून बन गया या जैसे

बच्चे खाते खाते ही सो जाते हैं, वही स्वाद आवेगा और जब आप खा कर उठेंगे तो टहलने को तबियत नहीं चाहेगी बल्कि दौड़ने को शरीर में भाप जैसी ताक़त भर जावेगी। ज़रा पाठकगण एक बार सच्ची भूल को भी आजमा लें, पर सच्चा फ़िज़ीकल कल्चर अनुयाई या सच्चा ब्रह्मचारी वह है जो बिना सच्ची भूख लगे एक ग्रास मुँह में न दे, ईश्वर का दिया हुआ अन्न पेट में खराब जाने से किसी भूखे की आत्मा को कल्याण-दायक बना सकता है। यह प्रश्न कुछ पाठक महाशयों के मन में उठा होगा कि इसका सबूत क्या है कि जो भूख इतनी ज़ोर से लगती है वह झूठी है। पर इसका सिद्ध करना बड़ा आसान है। भूख को तेज़ी हमें जब मालूम पड़ती है जब कि मेदे में खून बहुत इकट्ठा होता है और उसमें भूख की सी हरकत पैदा होने लगती है। इसकी ऐसी ही आदत होती है जैसी कि और नशों की, जब मनुष्य की स्वभाविक आदत पड़ जाती है तब कभी पीड़ा इत्यादि नहीं होगी। इसकी पीड़ा से बचने के लिये सहज उपाय यह है कि खून को किसी और शरीर के हिस्से में भेज दिया जाये। जैसे यदि कोई एकायक खबर मिलती है जैसे तार आने पर, या कोई और खुशी या रज़ की खबर हो तो खून दिमाग में चला जाता है और फिर भूख की पीड़ा लगपता हो जाती है। इसी प्रकार कुछ व्यायाम करने से, खून पेट से और शारीरिक अङ्गों में चला जाता है और भूख फिर नहीं लगती। यही झूठी भूख लगने का सबूत है। इसी प्रकार बाज़ मनुष्यों को इस बात का अन्दाज़ा नहीं लगता कि हमें कितनी भूख लगी

है और कितना भोजन खाना चाहिये, उनके लिये पहिले तो यह याद रखना चाहिये कि यदि खाना खूब चबा कर खाया जाता है तो पेट भर कर खाने पर भी उतना नहीं खाया जाता, दूसरे वह याद रख सकते हैं कि पिछले भोजन के समय कितना खाने से पेट भारी मालूम होने लगा और आलस्य पैदा होगया, उससे कम पचाने की शक्ति होगी ।

५ उपवास-चिकित्सा तथा मोटा व पतला होने की विधि:—

आजकल उपवास-चिकित्सा पर बड़ा जोर दिया जा रहा है । बहुत किताबें भी निकल चुकी हैं, एक सत्य बात की नसीहत को परम्परा से बार बार दुहराया जाये तो फिर भी बात पूरी न होगी, इसी तरह जब तक पेट के रोगी अपनी आदतों के वश में रहेंगे इन किताबों की संख्या बढ़ती ही जायेगी । हम इस पर अधिक स्थान देना व्यर्थ समझते हैं, यह करने से खुद अनुभव में आ जायेगा कि उपवास कितना लाभकारी है । कोई कोई हर आठवें रोज़ व्रत रखने को बतलाता है, कोई एकादशी और पूर्णमा व्रत करता है पर कभी भी किया जाये उसके नियम हम संक्षेप से नीचे लिखते हैं ।

(१) उपवास से एक दिन पहिले फल आहार या हल्के भोजन पर रहना चाहिये, न कि सकील अथवा अधिक भोजन किया जाये ।

(२) उपवास के दिन यदि चाहे तो जल का सेवन किया जा सका है पर वह उसी प्रकार पीना चाहिये जैसे जल के पाठ

में दिया है। कुछ लोग पेट साफ करने को उपवास के दिन रेत (बालू) या कोयला फाँकने को अच्छा समझते हैं, मगर हमारी किताब ब्रह्मचारी या योगियों के ही लिये नहीं है जिनको ऐसी क्रियाओं की आज्ञा दी जा सकती है।

(३) उपवास का तोड़ना ही सब से अधिक मुश्किल काम है जिसमें बड़े सोच विचार और नियम पर चलने की आवश्यकता है। यदि दो रोज़ के उपवास के बाद पेट भर रोटी दाल भी खा ली जायगी तो डर यह है कि उपवास का लाभ तो अलग रहा बड़ा हानिकारक साबित होगा। ऐसी दशा में भारी खाना तो बिल्कुल हज़म नहीं हो सक्ता। दूसरे खाना थोड़ा थोड़ा करके बढ़ाया जा सक्ता है न कि एकदम डट के खा लिया जाये। हम आगे सात रोज़ के उपवास रखने के नियम बतायेंगे, जिससे कुछ लाभ भी अच्छी तरह मालूम पड़ेगा। तीन दिन से कम का तो उपवास बच्चों का खेल है। पर हाँ, यदि नियमानुसार महीने में कई बार व्रत रखने की आदत हो, और एक दिन पहिले से फल आहार किया जाय, और एक दिन बाद को भी फल आहार किया जावे तो एक दिन का उपवास भी उतना ही लाभकारी होता है। अब तो भारतनिवासियों की यह दशा है कि एक फीसदो भी उपवास नहीं रखते, शरीर निरोग कैसे रहे। उपवास तो ऐसी चीज़ है कि कैसी ही बीमारी हो रोगी को यदि काफ़ी आराम से रक्खा जावे तो इससे सदैव लाभ पहुँचेगा। इसका सिद्धान्त यह है कि स्नायु नाड़ियों को जब काम नहीं करना पड़ता, जिससे कि प्राणशक्ति अधिक इकट्ठी

हो जाती है, तब उस प्राणशक्ति से सारे ही शारीरिक कष्ट क्षीण हो जाते हैं ।

शरीर का मोटापा—

पहिले हमको यह समझना चाहिये कि तन्दुरुस्ती के लिये एक हद तक फ़ैट यानी चरबी का बदन में बनना लाभकारी है । दोहरा बदन जिसको कहते हैं उसमें ताक़त अधिक होती है वेनिस्वत पतले दुबले माँस हीन शरीर के । पर यदि उसके बाद उस हद से अधिक मोटापा बढ़ता है तो ताक़त घटना शुरू हो जाती है । मनुष्य को अपनी ताक़त की सब से ऊँची हालत पर रहना चाहिये ताकि वह निरोग और तन्दुरुस्त रहे, परन्तु यह याद रखना चाहिये कि फ़ैट या चरबी नाड़ियों या माँस-पेशियों (muscles) के ज़रूरत के लिये एक प्रकार का खाना या जमा की हुई शक्ति का एक रूप बन इकट्ठा होती है, और जितना भी मोटा आदमी हो यह कभी नहीं समझना चाहिये कि उसका शरीर रोगी है, बल्कि वह इस बात का सबूत है कि उसके शरीर में खाने का पचना और लगना (assimilation) निहायत अच्छा और ठीक होता है । उसके बल में अन्तर हो जाता है और वह तन्दुरुस्ती का ऐसा अच्छा नमूना नहीं कहा जा सकता जैसा कि होना चाहिये ।

मोटा होने के लिये उपवास साधन:—

जो मनुष्य मोटा नहीं होता वह इस बात का सबूत है कि उसके शरीर में भोजन लगने का कार्य (assimilation) जो कि

भोजन पचने के बाद छोटी आन्तों में होता है, अच्छा नहीं होता। हर एक मनुष्य को अपने क़द और हड्डी की मोटाई के अनुसार मोटा होना चाहिये, पर हमारा ठीक क़द के अनुसार क्या वज़न होना चाहिये, इसकी फ़ेहरिस्त देना हम व्यर्थ समझते हैं, साधारण बुद्धि से यह बात जानी जा सकती है कि कितनी कमी बाकी है।

उपवास करने के बाद भोजन का शरीर में लगना (assimilation) निहायत अच्छा हो जाता है। मेदे को आराम देने में और खाने को देर देर में खाने में भी यही मन्तव्य रखा गया है। उपवास जैसा हम ऊपर बता चुके हैं कम से कम सात रोज़ का और नहीं तो तीन दिन का तो अवश्य रखे, उसके बाद उसे खोलने में बड़ी इहतयात से काम लेना चाहिये। ज़रूरी बेपरवाही में फ़ायदे की बजाय नुक़सान बहुधा हो जाता है। पहिले रोज़ ठीक दोपहर के समय केवल दो-चार फ़ाँक सँतरे की चखना चाहिये, आशय खट्टे फलों से है ताकि मेदे में खटाई पहुँचे, परन्तु इसमें भी सेब, अनार, सँतरा या नीबू के सिवाय अन्य फल जैसे अँगूर, अमरूद इत्यादि यह दूसरे या तीसरे दिन के लिये रखना चाहिये। पहिले रोज़ केवल एक बार और दूसरे रोज़ दो बार, अर्थात् दोपहर और सायंकाल से ज्यादा मुँह नहीं जुठारना चाहिये। तीसरे रोज़ दोनों समय पाव पाव भर गाय का दूध यदि हो सके तो ताज़ा, बिना मोठा डाले, पीना चाहिये। चौथे दिन से चार समय पाव पाव भर गाय का दूध इसी प्रकार पीना चाहिये, परन्तु कोई फल भी सिवाय सँतरा या नीबू के नहीं

खाना चाहिये। हमेशा याद रखो कि नीबू या संतरा की खटाई दूध से पहिले और हो सके तो आध घण्टा पहिले खाना नुकसान हरगिज नहीं करती जैसा कि आम बिल्कुल गलत और उलटा ख्याल है। यह साबित हुआ है कि हमेशा इस खटाई को मेदे में पहिले पहुँचाने से दूध बहुत अच्छा हजम होता है, और जैसा कि कमजोर मेदा उपवास के बाद हो जाता है उस हालत में नीबू या नारंगी का रस अवश्य दूध से पहिले (बाद को कभी नहीं) मेदे में पहुँचना चाहिये। अब अगले रोज़ से इसी प्रकार धीरे धीरे दूध पीने के समय दिन में (रात्रि को कभी नहीं) बढ़ाना चाहिये, ज्यों ज्यों भूख खुलने लगे। यहाँ तक कि हर पन्द्रह मिनट के बाद तक एक पाव दूध पिया जा सकता है। मिसाल के तौर से हम एक अमेरिकन औरत की आजमायश का हाल लिखते हैं, इसने बीमारी से उठ कर इसी तरह उपवास तोड़ा तो यहाँ तक दूध का सेवन कर सकी कि उस वक्त तक की लिखी हुई आजमायशों में नम्बर अव्वल रही, यानी दिन में तेरह सेर दूध पी लेती थी और रोज़ तुलने पर डेढ़ पाउंड तक रोज़ाना बोझ बढ़ जाता था। पाठकगण खुद समझ सकते हैं कि कैसी भूख खुल जाती है और कितनी जल्दी मोटापा चढ़ता है, मानो दूध तुरन्त ही वैसे का वैसा ही थका बन कर शरीर में लग जाता है। इस तरह से आठ सेर दूध रोज़ाना पी लेना कोई ताज्जुब की बात नहीं। जब से दूध की तादाद अधिक बढ़ाई जायगी यह लाज़मी बात है कि पेशाब अधिक आवेगा, पेट में पानी आँतों को सफ़ा करता या गड़-

गड़ाता हुआ सुनाई देगा, दस्त भी बहुत पतला पिचकारी के माफ़िक छूटेगा परन्तु डरने की बात बिल्कुल नहीं, इच्छानुसार दूध घटाया बढ़ाया जा सकता है, और कृञ्ज जिसका नाम है उसका डर तो हमेशा को उसके बाद उठ जाना चाहिये।

केवल दूध के खाने से मामूली खाने पर आने को भी बड़े धीरे धीरे आना चाहिये। शुरु में दोपहर को एक बार ज़रा सी किश-मिश या दूध में पका हुआ छोहारा चखना ठीक होगा, फिर ऐसे ही दूसरे रोज़ दो समय कर दिया जाय और मूँग की दाल का पानी या ज़रा सी केले की फली भी शामिल की जा सकती है, इसी तरह बाद को गेहूँ का दलिया और बढ़ा दिया जाय फिर अन्न खाने की आदत हो जायगी। इस सारे काम में एक महीना तो अवश्य लग जावेगा परन्तु लाभ निःसन्देह और हमेशा के लिये होगा, यह विधि कई अमेरिका के सब से बड़े फ़िज़ीकल कल्चर के डाक्टरों की निकाली हुई है। जो महोदय इसको भी न कर सकें उनको मोटा होने के लिये नियम सारी किताब में से खाने, पीने, सोने, कसरत करने के अच्छे से अच्छे अपनी दशा के अनुसार पसन्द करके अमल करना चाहिये। जैसे हम दूध की एक बनी हुई चीज़ सुमिक (sumik) का वर्णन कर आये हैं, इसके अतिरिक्त कोको (cocoa) भी यदि बड़ी कीमती आती है बड़ी लाभदायक साबित हुई है, फ़ैट या घृत का इस्तेमाल मोटापा लाने को अवश्य बढ़ा देना चाहिये, कोई कोई महाशय दूध में बादाम रोगन डाल कर रात को पीने से मोटे हो गये। कसरतों

में एक जिगर की कसरत ऐसी आगे दी जावेगी जो कि दिन भर की जा सकती है, और हमारे देखने में यह तजुर्बा आया है कि एक युवक विद्यार्थी दो तीन महीने में ऐसा गोल होगया कि कोई पहचान नहीं सकता था, उसका काम दिन भर जिगर की कसरत करना, और कुछ न कुछ हर समय खाते रहना था, चाहे वह बादाम की मींग या मूँगफली इत्यादि मेवे हों, चाहे सूखे चने, पर जब जिगर काम देता है तो भूख की कोई हद नहीं रहती। परन्तु तमाम जिगर की कसरतों में जो नुक्स है वह आगे के बयान में समझा दिया जायगा।

मोटापा घटाने के नियमः—

मोटापा कम करने के लिये बहुत से मोटे मनुष्य बड़े तैंग रहते हैं। सैकड़ों सोसाइटियाँ अन्य देशों में इस बोझ को दूर करने के लिये बन बैठी हैं, परन्तु दवाइयों से हाज़मा या अच्छा होगा या बिगड़ेगा कुछ लाभ प्राप्त नहीं हो सकता। हम इसके नियम संक्षेप से लिखते हैं।

(१) मोटापा हमेशा धीरे धीरे घटाना चाहिये, जल्दी घटने से या तो बीमारी का डर है या फिर उतनी ही जल्दी मौका पाने पर फिर मोटापा चढ़ जायगा।

(२) लम्बे उपवासों का जल्द जल्द रखना और उस दर-मयान में कसरत बराबर करने से, बहुत जल्द असर पड़ता है। कसरत में टहलना और दौड़ना भी अच्छा समझना चाहिये।

(३) खाने में स्टार्च व फैट का खाना बिल्कुल किसी रूप

में सम्मिलित न होना चाहिये, भुस्सी की रोटी बड़ी लाभकारी होती है, शाक भाजी और फल खाये जा सकते हैं, परन्तु आलू इत्यादि स्टार्ची तरकारियों से बचना चाहिये। दूध बिल्कुल मना है। पर दही खाया जा सकता है। मीठे का त्याग भी अवश्य है। भोजन को स्वादिष्ट नहीं बनाना चाहिये।

(४) खाने के समय जल मुमकिन हो तो बिल्कुल न पीवे, खाने से घण्टे भर पहिले या तीन घण्टे बाद पिया जा सकता है। हम जल कम पीने की सलाह नहीं देते चूँकि इससे स्वास्थ्य के बिगड़ने का डर है।

(५) पसीने का निकलना मोटापे को जल्द घटाता है, और इसके लिये धूप में बैठ कर बाग़ या खेत में ज़मीन का खोदना इत्यादि कोई व्यायाम जिसमें तबियत लगी रहे, निहायत अच्छा होगा।

(६) उपर्युक्त नियमों में से एक पर चलना और दूसरे को न ध्यान देने से किञ्चित् मात्र लाभ की आशा नहीं करनी चाहिये। (मोटापा घटाने की कसरत व्यायाम के बयान से देखो)

नशेवाली अथवा उत्तेजक द्रव्यों के विषय में सिद्धान्तः—

जितने नशे हैं चाहे वे शराब या तम्बाकू या चरस और गाँजे की समान सख्त हों, चाहे वे पान, या ताड़ी व मिर्च मसाले अथवा प्याज लहसुन की तरह मामूली और रोज़ मर्रा की इस्तैमाल की चीज़ें हों उन सब का सिद्धान्त हम एक ही

साथ लिखने से पुस्तक के आकार को कम कर सकते हैं। यह जगह उन नशों की बुराईयों के वर्णन करने की नहीं है बल्कि उनसे बचा कर और उनसे बचे रहने को हमें अपनी स्वास्थ्य रक्षा में सहायता देने को है।

याद रखिये कि सब नशों का असर जिनसे कि उस वक्त के लिये खून में गर्मी व जोश या उत्तजना बढ़ जाती है, वह एक ही है और वह जिगर पर होता है। उसका नुकसान तो सारे अङ्गों पर ही होता है परन्तु उसका तत्काल मज़ा जो मालुम होता है, वह उसके जिगर पर असर करने से पैदा होता है, इस वास्ते हम अपने सामने केवल जिगर की क्रिया को रखेंगे। जिगर जैसा हम और जगह बतायेंगे खून छानने की चलनी है परन्तु जब वह अपनी क्रिया को मन्द कर देता है तो सारे खून का मैल और खाने का अधपचा हुआ हिस्सा जिगर की नाड़ियों को बन्द कर देता है। हम एक जगह और भी बतला आये हैं कि जिगर सब पेट के अङ्गों से मन्दबुद्धि वाला है, जैसे हमारे दिल में सब से अधिक जीवन है, उससे कम फेफड़े में, फिर मेदे या भोजनाशय में, और सब से कम जिगर में। यह जैसे अड़ियल गधे को ठोके-पीटे से काम लिया जाता है उसी तरह काम करते करते रुक जाता है, और अपनी मन्दता को जब तक उतना ही नशा दूसरे रोज़ न कर ले नहीं छोड़ता। परन्तु यदि नशे से भी रोज़ वही काम जिगर के चलाने का निकलता जाये तो उसमें कोई हरज नहीं, पर ऐसा होता तो नहीं। एक रोज़ की आदत के बाद दूसरे दिन उससे अधिक नशे

के सेवन करने से वही असर जिगर पर पैदा होता है। यदि यह कहा जाये कि हम नशे की तादाद भी रोज़ बढ़ाते चले जाँय तो क्या हर्ज है? फिर तो इसको भी लोग तैय्यार हो जाते होते; परन्तु एक बाधा और लगी हुई है वह यह है कि जिस समय कि नशा उतरता है उसकी प्रतिक्रिया (reaction) इस तरह से होती है कि शरीर की प्राणशक्ति (nervous energy) एक दम घट जाती है, जो आज शरीर में है वह कल के प्रयोग के पश्चात् नहीं रहेगी। ज़रा एक शराबी की हालत सबेरे के समय देखिये या उससे पूँछिये कि जब नशे का सख़र उतरता है तो किस क़दर बेचैनी और जिस्म टूटने से उसे पीड़ा होती है वही जानता है, परन्तु फिर भी बेचारा दूसरे दिन ज़ंजीर के जकड़े हुये बन्दी की तरह फिर वैसे ही नशे का सेवन करने को मजबूर है। न करे तो और मुश्किल, दूसरे दिन तो सारा शरीर ऐसा मालूम होगा कि सब काम छोड़ बैठा, बस मुर्दा गिर पड़ेगा। क्या बात है? केवल जिगर ने अपना काम छोड़ दिया है और बिना उस नशे के वह राज़ी नहीं होगा फिर तो मजबूरी है। जितने आजकल के दिमागी काम करने वाले सभ्य पुरुष कहने को हैं वे चूँकि अपने शरीर से व्यायाम इत्यादि नहीं करा सके अन्त में एक ही सहज विधि जान रखी है कि कुर्सी पर लेट कर कुछ नशा रोज़ कर लेना और उसके द्वारा जीवन व्यतीत कर देना, पर रोज़ एक क़दम पैर क़ब्र में की तरफ़ खिसकता जाता है, वे नहीं जानते कि आयु के कितने वर्ष कट गये जब कि शरीर के स्नायुतार (nervous system) निर्बल हो गये, और वृद्धावस्था

से पहिले ही स्नायुरोग उत्पन्न हो जाते हैं जिनका मूल कारण यही है।

हम ऊपर कह आये हैं कि नशों की गिनती में बहुत सी ताम-सिक सर्वसाधारण चीजें भी आजाती हैं। मिर्च, तेल, खटाई का तो कहना ही क्या; और जितने मसाले स्वादिष्ट भोजन बनाने को आवश्यक समझे जाते हैं, हम तो प्याज, लहसुन और चीनी को भी उसी में शामिल करते हैं। चीनी के विषय में तो काफी वर्णन ऊपर हो चुका है, परन्तु नमक की आदत कुछ कम हानिकारक नहीं। यदि सब चीजों में हम रोज़ जितना नमक खाते हैं जोड़ा जाय तो यह आश्चर्य्य होगा कि उससे अब तक हमारी अन्तर्द्वियाँ क्यों नहीं कट गईं। एक बच्चे को देखिये कि तनिक ज्यादा नमक किसी चीज़ में हो उसे वह कड़वा स्वाद देगी। खाने का असली मज़ा ज़बान की भिठास देने का है और इसके वास्ते आप एक बच्चे को देखिये कैसे स्वाद से ज़रा ज़रा रोटी का टुकड़ा घण्टों चबाता रहता है। मनुष्य जब प्राकृतिक नियम का उल्लंघन किसी रूप में करता है तो उसका दण्ड कुदरत ने भी वही रखा है कि यातो लौट कर उसी ठीक और सच्चे रास्ते पर आवे, नहीं तो वह अपना सर्वनाश कर ले, कुदरत उसकी सहायता नहीं करेगी।

बाज़ अङ्गरेज़ी डाक़ूर बताते हैं कि नमक खाना इसलिये आवश्यक है कि सादा नमक जिसका कि वैज्ञानिक नाम सोडियम क्लोराइड (Sodium chloride) है उसके साथ पोटैशियम धातु का खार (Potassium chloride) का खार भी सम्मिलित होता है जो

कि और किसी खाद्य-पदार्थ में नहीं मिलता और जो धातुखारों (mineral substances) में हमारे खून बनाने को आवश्यक है। इससे प्रतीत होगा कि नमक स्वयं कुछ लाभदायक नहीं है केवल स्वाद के हेतु इतना खाया जाता है या एक दूसरी चीज की कमी पूरा करने को।

नशे छोड़ने का साधारण इलाज:—

ऊपर से जिगर की क्रिया को समझ कर हर कोई समझ लेगा कि सच्चा इलाज क्या है। एक शब्द में “जिगर की कसरत”। जिगर की आदत हम हर रोज व्यायाम को घटा बढ़ा कर बदल सकते हैं। मगर अन्तर इतना होगा कि व्यायाम से जिगर पर असर डालने से प्रतिक्रिया (Reaction) नहीं होगी। चूँकि यह प्राकृतिक विधि है। परन्तु इसमें भी इतनी बात है कि एक दिन कसरत छोड़ने से वही मन्दभाव जिगर में और जिगर से सारे शरीर में पैदा हो जायगा। उदाहरण के तौर से हम पान-सुपासी को जो इस्तेमाल करते हैं और आदी हो जाते हैं उसका कारण यह है कि मेदे की खटाई को चूना काट देता है; और आदि में पान खाने से मेदे का स्वभाव हो जाता है कि खाना खाने के बाद कुछ अधिक खटाई पैदा हो जाय। रोज जितना चूना अधिक खाया जाता है उतनी ज्यादा खटाई दूसरे दिन पैदा हो जाती है। हालाँकि खटाई मेदे में खाना पचाने को बिल्कुल आवश्यक है पर उसकी अधिकता से न कि केवल नुकसान बल्कि मुँह का स्वाद भी खराब हो जाता है। जो लोग पान में चूना अधिक खाते हैं उनके लिये पान बिना खाये खाना पचता

ही नहीं, परन्तु खाने से भी उसके अवगुण बढ़ते हैं, इसी कारण वह नशे का सा असर जिगर के अतिरिक्त मेदे पर भी रखता है। इसी प्रकार से यह भी विदित होगा कि तम्बाकू किसी भी शकल में खाई या पी जावे, उसका बुरा प्रभाव न कि केवल जिगर पर ही होता है, बल्कि मेदे को उलटा या बिगाड़ देती है और फेफड़ों को जला देती है। जिगर का व्यायाम हम आगे बतलावेंगे, परन्तु शरीर को तो भोजन से ज्यादा आवश्यक व्यायाम को जीवन पर्यन्त तक ही समझाना चाहिये।



तृतीय अध्याय

पानी

जल का कार्य शारीरिक रक्षा में:—



समैं कुछ सन्देह नहीं कि यदि कहा जाय कि हम मछलियों की तरह पानी में ही रहते हैं, चूँकि हमारे शरीर में लगभग ७० फीसदी के पानी का हिस्सा है। पानी का बोझ जब मालूम होगा कि शरीर की भिल्ली और खाल में जो पानी बटा हुआ है वह जला कर देखा जाय, न कि केवल जो रक्त में खुर्दबीन (microscope) से देखा जा सकता है कि जल में एक प्रकार के कोट (cells) बहते हुये कुछ पीली रङ्ग के इतनी तादाद में हैं कि उसकी रङ्ग ही लाल दिखाई देती है। खैर, हम इससे यह बताना चाहते हैं कि जल कितना आवश्यक शरीर की बनावट में है। पानी ही से सारे शरीर की सफ़ाई होती है। साफ़ पानी मुँह से पिया जाता है और खाने के साथ बहुत सा हिस्सा पानी का शामिल होता है, परन्तु उसके निकलने के रास्ते मल, मूत्र, पसीना और साँस के साथ हैं। जब पसीना न भी निकलता हो तो भी हमारे शरीर

के चर्म से बराबर भाप के रूपमें उड़ता रहता है, यदि इस प्रकार से चर्म पर से पसीना न उड़े तो गर्मी शरीर की न निकल सकेगी। यह एक फ़िस्सा रोमन राज्य (Roman Empire) के ज़माने का चला आता है कि एक गुलाम को सोने के बर्क में मढ़े जाने का हुक्म दिया गया, ज्योंही सारे शरीर की खाल सोने के बर्क से ढकी गई वह बेहोश होकर तुरन्त मर गया। इसी कारण गर्मी का सहन खुश्क मौसम में ज्यादा किया जा सकता है चूँकि पानी शरीर से खुश्क हवा में ज्यादा जल्दी उड़ सकता है और गर्मी कम लगेगी। इस तरह भाप बन कर मामूली आदमी की खाल पर से दिन भर में आध सेर से तीन पाव तक पानी उड़ जाता है, अलावा उस पसीने के जो निकलते दिखलाई दे। जिन मनुष्यों का चर्म साफ नहीं रहता पसीना निकलने के छिद्र बन्द रहते हैं, उनको बहुधा खाल की बीमारियाँ (Skin diseases) पैदा हो जाती हैं, चूँकि पसीने के साथ हमेशा शरीर का मैल भी निकलता है और थोड़ी बहुत हवा भी उन छिद्रों में होकर शरीर में प्रवेश कर जाती है। इसी से हमारे हिन्दोस्तानी कपड़ों का पहनाव, जैसे धोती आदि ढीले कपड़े कितना लाभकारी होगा, विदित है।

इसके अतिरिक्त पानी लगभग एक सेर दो छटाँक २४ घण्टे में साधारण तन्दुरुस्त मनुष्य के मूत्र के साथ निकल जाता है। इस सब पानी के निकास को पूरा करने के लिये पाठकगण खुद समझ लें कि कितना पानी पीना आवश्यक होगा। पानी नाड़ियों में

होकर सब मैल को एक रास्ते ले जाता है और दूसरे रास्ते निकालता है, उस की कमी से खून कम बनेगा जिससे ही चर्म का रङ्ग पीला दिखाई देता है। पानी ही की कमी से कृब्ज की शिकायत ६० फी सदी मनुष्यों को रहती है। सब से बड़े फिज़िकल कल्चर डाक्टर महाशयों की राय है कि डेढ़ सेर से पौने दोसेर तक पानी रोज़ाना साधारण तन्दुरुस्त आदमी या औरत को दिन भर में सारी कमी पूरी करने के लिये पीना चाहिये। भला, आप को आश्चर्य होगा कि कितने थोड़े मनुष्य इतने पानी की मिक्दार का सेवन करते हैं। फिर बीमारी क्यों न हो ? हमारी माँ कुदरत जो ऐसी पानी की सख्त कमी की हालत में अच्छे से अच्छा तरीका निकल सकी है, शरीर का काम निकाल देती है, ताकि उसका काम बिल्कुल बन्द न हो जाय।

आज कल के शिक्षित जन भी यह समझते हैं कि ज्यादा पानी पी जाने से खून पतला हो जायेगा, फिर कहते हैं कि हम क्यों पानी पिये जब प्यास ही नहीं लगती। कोई कहता है कि प्यास भी बीमारी है। ऐसी बातों से बस वह बीमारी के शिकार बने रहते हैं। जब आदते बिगड़ जाते हैं तो नेचर की आवाज़ भी हमारे कान तक नहीं पहुँचती, वास्तव में नेचर की आवाज़ को दबाने और मारने से वह इतना मन्द हो जाती है कि हम को मालूम नहीं देती। पानी की कमी कृब्ज किस तरह पैदा करती है इस का हाल तो आगे बतलावेगे पर इस समय यह अच्छी तरह याद रखिये कि जब हम पानी का अधिक प्रयोग करने को

बतलाते हैं तो हमारा अभिप्राय यह नहीं है कि एक ही साथ पानी इकट्ठा या ज्यादा पी लिया जाय।

पानी पीने की विधि:—

पानी हमेशा एक एक घूँट करके और हर घूँट को काफ़ी देर मुँह में रख कर पीना चाहिये, इसी लिये चुल्लू से पानी पीना कुदरती तरीका है। यह पहिले बताया जा चुका है कि मुँह में पानी कुछ देर रखने से उस की प्राण शक्ति (Nervous energy) शरीर को मिल जाती है। यदि पानी पीने की ठीक आदत डालनी हो तो एक ग्लास पानी एक एक घूँट करके हर समय थोड़ी थोड़ी देर बाद पीने से प्यास खुल जाती है, फिर उतना ही पानी पिया जावेगा कि जो कुदरती तौर से आवश्यक है। एक दफ़े में ज्यादा पानी पीना हानिकारक होता है, इसी ही कारण खड़े खड़े पानी पीना मना करते हैं चूँकि मेदा धुल जाता है।

खाने के समय पानी कब पीना चाहिये:—

यह सवाल हर किसी मनुष्य की ज़बान पर सुना जाता है, जैसे गोया इस सवाल के हल पर ही उन की सारी हाज़में की शिकायतें दूर हो जावेंगी। ख़ैर हम भी उसका सिद्धान्त इसी वजह से लिखे देते हैं। पहिले तो यह समझना चाहिये कि मेदे में जो तेज़ाब (acid) आदि रस हज़म करने को निकलते हैं उन को ज्यादा पतला करने से कमज़ोर नहीं बनाना चाहिये। उस के साथ यह भी याद रखिये कि यदि खाना पेट में एक हद तक पतला न होगा तो भोजनाशय के तेज़ाब अपना असर अच्छी

तरह नहीं करेगा। अब सवाल यह होता है कि वह हद कौन सी है जिस तक पानी लाभकारी होता है। यह हमारा मेदा ही जिह्वा के स्वाद द्वारा खुद ही बता देगा, उसके बाद पानी में स्वाद कम होजायगा। दूसरा प्रश्न यह होता है कि उतना भी पानी जो कि लाभकारी साबित हो वह खाने के बीच में, अन्त में, अथवा घण्टे दो घण्टे बाद पीना उचित है। हमारी राय यह है कि ज़रूरी पानी बीच खाने के पिया जा सका है, परन्तु अन्त में एक दो घूँट तो अवश्य पीना चाहिये जिससे कि मुँह में लगा हुआ लुआब पेट में चला जाये, न कि कुल्ली करने के साथ बाहर निकल जावे। फ़िजीकल कल्चर के डाक़्टर तो यह नियम बताते हैं कि खाने से कम से कम एक घण्टा पहिले पानी पीना चाहिये, फिर खाने के साथ पीने को कोई आवश्यकता नहीं। उसके बाद एक घण्टे के जैसी प्यास लगे एक एक ग्लास पानी कम से कम हर घण्टे पीता जाय। यदि वह दिन भर इस प्रकार से पानी पियेगा और जैसा ऊपर लिख आये हैं उस का धीरे २ अभ्यास बढ़ाता जायेगा तो फिर दूसरे समय खाना खाने के पानी पीने की आवश्यकता बिल्कुल न रहेगी। हम इस तमाम का फ़ैसला आपके कुदरती स्वभाव पर व मुँह के स्वाद पर छोड़ते हैं ?

बरफ़ का पानी इत्यादि:—

आज-कल बर्फ़, सोडा व लैमन इत्यादि चाय से भी अधिक चल गये हैं, मगर इनसे हानि जितनी भी होती है उसकी कोई शुमार नहीं। यदि आप रोज़ सँखिया भी खाने का

स्वभाव डालें तो वैसी ही आदत पड़ जायेगी। इन्हें तो साधारण स्वभाव वाले लोग कहते हैं कि यह तो नशेली चीज़ भी नहीं, फिर क्या ऐसी हानि करेंगी? पर पाठक महोदय यह विचार कीजिये कि जैसे ६० फ़ीसदी कब्ज़ की बीमारी पानी कम पीने से होती है, इसी प्रकार सैकड़ों सभ्य मनुष्यों के मेदे इन ऊपर की चीज़ों से रोज़-मर्रा ख़राब किये जाते हैं और कोई उनके विरोध में उँगली भी उठाने वाला नहीं।

ठंडा पानी वहाँ तक पिया जा सकता है कि जहाँ तक पेट की गर्मी ठंडक पहुँचाने के बाद बदस्तूर लौट आवे। इससे अधिक ठंडक पहुँचने से मेदे की गर्मी नशा करने के मोआफ़िक़ रोज़मर्रा घटती जाती है, यही मन्दाग्नि होना सब से बड़े हानि का कारण बनती है। इसके अतिरिक्त सोडा या मलाई की कुलफ़ी इत्यादि चीज़ें तो हाज़में को बिल्कुल उलट देती हैं, इसका अनुभव स्वयं किया जा सकता है।

पानी में स्नान की विधि:—

स्नान करना तन्दुरुस्ती के लिये ऐसा ही आवश्यक है जैसा जल-पान करना जिन्दगी के लिये। पशु पक्षी यदि प्रति दिन स्नान नहीं कर सकते तथापि जब अवसर मिलता है तो बड़ी ख़शी से स्नान में मग्न हो जाते हैं। मनुष्य जो कि वस्त्रधारी हो गया है पशुओं की तरह बिना स्नान किये कुछ दिनों भी आरोग्य नहीं रह सकता। अब तो हम लोग ऐसे आलसी होते जाते हैं कि जाड़ों में तो आठ आठ रोज़ बिना स्नान किये रह जाते हैं और फिर भी गरम पानी से धूप में बैठ कर बदन

चुपड़ा जाता है। हमने आरोग्यता के तीन लक्षण पुस्तक के आरंभ में ही दे दिये हैं उनसे आप अनुमान कर सकते हैं। स्नान प्रति दिन करने की आवश्यकता इसी से अनुभव हो सकती है कि हमारी एक इञ्च मुरब्बे खाल में ३,००० नलकियाँ या छिद्र पसीना निकलने को होते हैं जिसमें से कि हर वक्त मैल से लदा हुआ पसीना निकलता रहता है। जैसे कि घर का कूड़ा व मैला रोज निकालना पड़ता है इसी प्रकार खून का मैला हर समय पसीने के साथ निकलता रहता है। यदि यह मैला खाल के ऊपर से साफ नहीं किया जाता है तो यही तमाम खाल की लगनी बीमारियों के जमीँ या कीड़ों के पैदा होने की जगह बन जाती है। अलावा इस पसीने के जो कि भाप बन कर उड़ता रहता है हमारी खाल में से कुछ रोगनी मादा भी निकलता है जिससे कि खाल चिकनी बनी रहती है। इस के अतिरिक्त जो खाल की सब से ऊपर की झिल्ली है उसकी उमर भी बहुत थोड़ी होती है, हर रोज वह झिल्ली कुछ न कुछ हमारे कपड़ों की रगड़ से छूट जाती है और इसको अच्छी तरह रोज स्नान से धोना आवश्यक है ताकि नई झिल्ली जो नीचे बन गई है अपना काम कर सके।

पहला नियम—हमको स्नान पहले सर से करना चाहिये न कि जैसे उल्टी रीति बहुत पुरुष करते देखे जाते हैं कि पैर से उनका स्नान शुरू होता है। संध्या में एक वेद मन्त्र जिसका नाम मार्जन मन्त्र है शुरू में ही कहा जाता है, और इसमें बतलाया है कि पहिले सर, फिर नेत्र, फिर कण्ठ, फिर हृदय, फिर नाभि

तब पैर, फिर दुबारा सिर, और उसके बाद सारा शरीर पानी से धोना चाहिये। अब अमेरिकन डाक्टर सर को पहिले धोने को बतलाते हैं और पैर बाद को। दिन में शरीर के ऊपर के हिस्सों के स्नान देने से दिन भर फुर्ती व ताकत बनी रहती है, और रात्रि में पैर को स्नान देने से निद्रा अच्छी आती है। इसका कारण यही है कि दिन में प्राणवायु शरीर को प्राप्त होती है जिससे कि वह खूब काम कर सकता है, इसी कारण प्रातःकाल से १२ बजे दिन तक स्नान का समय रक्खा है जब कि प्राण-वायु बढ़ती है।

दूसरा नियम:—पानी शरीर में बहुत ठंडा न होना चाहिये बल्कि जैसा ताज़ा कुँए का पानी। गरम पानी से नहाने से कोई लाभ नहीं प्राप्त होता, केवल सप्ताह में एकबार गरम पानी और साबुन से शरीर का मैल धोने के लिये डाक्टर लोग बतलाते हैं। ठण्डे पानी से शरीर की गर्मी निकल जाती है और अब यह साबित किया जा रहा है कि बहुधा रोग शरीर से जो गर्मी नहीं निकल पाती उससे पैदा होते हैं। एक डाक्टर महाशय यहाँ तक कहते हैं कि जब मनुष्य की गर्मी बाहिर को नहीं निकल पाती तो उसकी मृत्यु का कारण हो जाती है। हालाँकि मरते समय शरीर ठण्डा होने लगता है परन्तु उसके अन्दर कोठे में गर्मी इतनी प्रबल होती है कि शरीर को जला देती है, पर वह गर्मी शरीर में गर्मी लेजाने वाले परमाणुओं के न हेनि से बाहर नहीं निकल पाती। इन सब बातों से स्नान करने की आवश्यकता आप को ज्ञात हो सकती है। पानी

वहाँ तक ठण्डा इस्तैमाल किया जा सकता है जहाँ तक कि आप के शरीर में इतनी सहनशक्ति हो कि ठण्डक के बाद शरीर की गर्मी तुरन्त लौट आवे, यह शरीर के शक्ति के ऊपर निर्भर है। जैसे ठण्डा पानी पीकर पेट की गर्मी लौटती है ऐसे ही उससे स्नान करने से। पर यदि सर्दी से शरीर कम्पित या पीड़ित मालूम पड़े तो समझ लो कि इतनी ठण्डक के बाद शरीर की गर्मी नहीं लौटेगा। स्नान के बाद तो शरीर में बड़ी शक्ति और गर्मी व तरोताज़गी आजाती है।

तीसरा नियम:—स्नान का लाभ शरीर को मल मल कर नहाने से होता है। जहाँ तक हो सके एक तौलिया या अँगोछे को भिगोकर शरीर के हर हिस्से को रगड़े इससे सूराख खुलजायेंगे। यदि ज्यादा ठंडा पानी हो तो भी अँगोछे से ही मलना चाहिये। उसके अतिरिक्त खाली हाथ से पानी डालने के बाद तुरन्त मलना बड़ा लाभदायक साबित हुआ है, ऐसे ही हमारे देश का रिवाज भी है पर अभी अन्य देशों को यह हमसे सीखना पड़ेगा। हथेलियों से शरीर को मलने से एक विशेष लाभ यह होता है कि हमारे हाथों से एक प्रकार की मिक्नातीसी शक्ति निकलती है जिससे कि शरीर को आत्मा अपना सा लेता है, न तो उतनी ठंडक ही लगती है यदि वेग से मला जाय और न मनुष्य का चित्त नहाने के कार्य से कहीं और भ्रमण करता है जैसे कि व्यायाम के समय कहीं और भ्रमण न करना चाहिये। इसके अतिरिक्त हाथ के मलने से हमारे शरीर की माँस पेशियाँ जम जाती हैं और एक तरह की चमक या तेज उनके ऊपर

भलकने लगता है, यही स्नान का सब से बड़ा लाभ है। कभी कभी गरम पानी और साबुन इस्तेमाल करे, पर साबुन लगाने वालों को यह याद रखना चाहिये कि तेल की मालिश साबुन के बाद ही करना चाहिये चूँकि साबुन खुद तेल को काटता है। ऐसे रगड़ने से शरीर का व्यायाम भी खूब होता है, और यदि हमारी माताएँ अपने बच्चों पर घण्टा भर रोज़ तेल मालिश करने और रगड़ रगड़ कर नहलाने में खर्च करें तो हमारी सन्तान की तन्दुरुस्तियाँ क्यों ऐसी रोगित रहें।

चौथा नियमः—नदी में नहाना। इससे सब सहमत होंगे कि नदी में नहाने का महत्व तन्दुरुस्ती के लिये सब से बढ़ कर है हमारे यहाँ तो गङ्गा यमुना के स्नान-यात्रा का यश हर कोई गाता है, परन्तु बहुत सी मूर्ख जनता अब भी मेले दशहरे के लिए तो गङ्गातट तक पहुँच जाती है पर एक गोते में ही अपना कल्याण समझ लेती है। हरिद्वार के कुम्भ के लिये हज़ारों कष्ट सहेंगे परन्तु और साल के बारह महीनों में एक बार भी रेल का टिकट लेकर स्नान ध्यान की खातिर नहीं जाया जाता। कहा जाता है कि स्वच्छ जल में तैरने से बढ़ कर कोई व्यायाम नहीं। साधारण नहाने में भी खड़े हो कर नहाना बैठ कर नहाने से अति लाभकारी है। पर यह नदी के नहाने में भी याद रखना चाहिये कि पहिले सर धो ले फिर और ऊपर का अँग चुपड़ ले, तिसके पीछे नदी में गोता मार जावे, न कि जैसे आजकल पहिले पैर भिगोते हुये गहरे में घुसते हैं। इसी प्रकार यदि टप में

साधारणतया स्नान करना पड़े तो उसमें दोज़ानू होकर बैठे, फिर ऊपर से पानी डाले ।

पाचवाँ नियम:—ठण्डे पानी से स्नान के बाद शरीर बिना पोछे हुये कपड़ा पहिन लेना चाहिये, ऐसा करने से गर्मी जल्दी लौटती है और एक प्रकार की नई शक्ति का असर जैसा ऊपर लिख आये हैं मालूम होगा । यदि गरम पानी से स्नान किया हो तो बदन अवश्य पोछना चाहिये ।

छठा नियम:—नहाने से पहिले और बाद थोड़ी व्यायाम करना आवश्यक है । पहिले तो जितनी चाहे की जा सकती है मगर कम से कम इतनी अवश्य करनी चाहिये कि जिससे शरीर में गर्मी पैदा हो जावे । व्यायाम के पश्चात् स्नान करने से बहुत से हमारे सभ्य पुरुष डरते हैं, पर हमने देखा है कि खूब व्यायाम के बाद और बिना पसीना पीछे ही तन्दुरुस्त मनुष्य तुरन्त ही ठण्डे जल से स्नान कर लेते हैं । पहिले तो हम ज़्यादा ठण्डे जल की सलाह ही नहीं देते, फिर भी आप याद रखें कि यदि आप एक दो प्राणायाम भी स्नान के समय करते जावें तो कभी भी सिवाय लाभ के ठण्डे जल के स्नान से आप धोका नहीं खा सकते । स्नान के बाद केवल उतने व्यायाम की आवश्यकता है कि जिससे शरीर की गर्मी लौट आवे ।

स्नान से पहिले प्राणायाम विधि:—

सीधे खड़े हो, आँखें सामने, कंधे पीछे को, और हाथ नीचे को । शरीर को धीरे धीरे पैर की उँगलियों पर उठाओ और पूर्ण श्वास को खींचो, फिर इसी तरह रोक के खड़े रहो । फिर

धीरे धीरे निकालते समय पैरों को नीचे ले आओ। इसको कई बार करो।

लुईकुहनी साहब के टप का इलाज:—

जर्मन के मशहूर गत डाक्टर लुईकुहनी ने दुनियाँ भर में अपने निकाले हुए पानी या टप के इलाज से नाम पाया है और सदहा सभ्य भटके हुए पुरुषों को नेचर के रास्ते पर डाला है। उनके केवल दो तरह के टप-स्नान हैं:—एक जङ्घा-स्नान या हिपबाथ (Hipbath) दूसरा सिट्जबाथ (Sitz bath)। इसके अतिरिक्त हम स्टीमबाथ या भाप के स्नान का वर्णन और देंगे। हम डाक्टर लुईकुहनी की इलाज की बड़ी बड़ी पुस्तकों से आपको न तो इस जगह परिचय करा सकते हैं, न हम यही सलाह देंगे कि आप उन्हीं पुस्तकों तक अपने को महदूद रखें, क्योंकि फ़िज़िकल कल्चर विद्या ने उसके बाद उसी नेचर के रास्ते पर बड़ी उन्नति की है, सत्य को जहाँ से मिले ग्रह करना उचित है।

हिपबाथ—अर्थात् जङ्घा-स्नान:—

इस स्नान में नग्न हो कर टप भरे पानी में इस तरह बैठा जाता है कि दोनों पैर टप के बाहर रहें और टप का पानी पसलियों के नीचे तक रहे। फिर एक अंगोछे से नाभि को ऐसे मला जाता है कि हाथ बाँपें से दाएँ और दाएँ से बाएँ नाभि के ऊपर होता हुआ पड़े हुए कोलन (horizontal colon) को मलता रहे। इससे पानी की तरावट पहुँच कर कुब्ज एकदम दूर करती है, और मल मूत्र साफ़ होने से शरीर का अजातीय द्रव्य या रोगित मादा (foreign matter) निकल जाता है। फिर प्राक-

तिक फल मूल आदि खाना खाने से स्वच्छ नया खून बनता है। यह स्नान बहुधा १५ मिनट तक का दिया जाता है। इसके पश्चात् हलका व्यायाम जैसे टहलना इत्यादि इतनी देर करना चाहिये कि जिससे पसीना आ जाये। पानी भी वहाँ तक ठण्डा होना चाहिए जिसे शरीर सहन कर सके और बाद को गर्मी पूरी तौर से आसके उतनी ही देर बैठना चाहिए।

सिट्ज़ बाथ:—

इस स्नान में केवल अन्तर इतना है कि बजाय नाभि के मलने के मनुष्य अपने जननेन्द्रिय लिङ्ग के आखरी हिस्से को जो कि एक स्नायु चक्र (nervous centre) है उसको पानी में मलते हैं। यह आध घण्टे तक एक समय में दिया जा सकता है और दिन में कई बार ले सकते हैं। इसमें पानी में बैठने की भी आवश्यकता नहीं, केवल पानी थोड़ी थोड़ी देर बाद बदला जा सकता है। इस स्नान का लाभ स्नायु व मानसिक रोगों में अत्युत्तम साबित हुआ है।

स्टीम बाथ या भाप का स्नान:—

भाप के स्नान को हमारी राय में ऊपर के दोनों से इस वास्ते पसन्द करना चाहिये, चूँकि इसका फायदा एक ही रोज़ के करने से और तुरन्त ही मालूम हो जाता है। ऊपर के स्नानों को तो महीनों बड़े नियम-पूर्वक भोजन इत्यादि का प्रबन्ध करके करना पड़ता है, परन्तु भाप के स्नान में कोई ज्यादा मुश्किल नहीं। जब कभी बुखार या सर में दर्द या बदन टूटना इत्यादि मालूम पड़े या वैसे ही शरीर की सफ़ाई के लिए महीने में एक

बार कर लिया जाये तो तुरन्त लाभकारी होगा। इसमें खबर-दारी यह रखना चाहिये कि शरीर चारों ओर से बिल्कुल ढक लिया जाय, या तो चारपाई पर लेट कर या बेंत की कुर्सी पर बैठ कर, परन्तु हवा का किसी छिद्र में होकर भी गुजर नहीं होना चाहिये। उसके बाद खूब खोलती हुई पानी की पतीली नीचे रखवाना चाहिये, जिसको कि दूसरा आदमी थोड़े थोड़े सहन शक्ति के मुआफ़िक खोलता जाय ताकि भाप की गर्मी से खूब पसीना छूटे। यह कम से कम आठ दस मिनट और ज्यादा से ज्यादा पन्द्रह बीस मिनट तक किया जाता है। पसीने को बराबर किसी बड़े अँगोछे से खूब पोंछते रहना चाहिये। शरीर नग्न होने से एक एक चर्म-छिद्र साफ़ हो जाता है। उसमें से निकल कर जब पसीना बिल्कुल न रहे, तो ताज़े पानी से फ़ौरन स्नान करना चाहिये पर हवा बिल्कुल न लगे। फिर थोड़ा व्यायाम शरीर में गर्मी लाने को करना चाहिये। इस समय शरीर भाप से निकलते ही ऐसा हलका हो जायगा कि जैसे सब शरीर का मैल और उसके रोग भी ख़ारिज हो गये, इसका आनन्द एक बार करने से ही मालूम हो सकता है। अति कमज़ोर रोगी को यह स्नान नहीं दिया जाता, और हफ़्ते में एक बार, हृद दर्जे दो बार दे सके हैं।

बस्ती कर्म अथवा जल से कोलन का स्नान:—

(Colon cleansing methods).

एनीमा (Aenema) या डूश (Deutsch) अथवा बस्ती कर्म के प्रयोग को लोग बड़े निरादर व आश्चर्य की निगाह से देखते

हैं, वे उसको प्रकृति के विरुद्ध समझते हैं। हम केवल इस बात का यह उत्तर देंगे कि यदि कुदरत में कोई जानवर उसी इलाज को करता दिखलाई दे तो फिर तो खिलाफ कुदरत नहीं कहा जा सकता। एक पक्षी आइबिस जाति (Ibis family) का ऐसा देखा गया है जो कि हजारों मील समुद्र पार करके खास मौसमों में अन्य महाद्वीपों की यात्रा को निकलता है। जब वह किसी जङ्गल में झाड़ियों के बेर इत्यादि इस तरह के खा लेता है कि बीमार पड़ जाता है और उसका घर लौटना मुश्किल पड़ जाता है तो वह जैसे तैसे करके समुद्र के किनारे तक आकर गिर पड़ता है। ऐसी कृब्ज की हालत में यह देखा गया है कि वह उलटा होकर और पानी को चौंच में लेकर गुदा के रास्ते से ऊपर को चढ़ाता है, और ज्यों-त्यों वह अपने परिश्रम में सफल होता है वह ज़्यादा पानी चढ़ाता है। फिर बस क्या देखना है कि ज़रा देर में उठ कर चैन से उड़ता हुआ नज़र आता है। इस दृश्य को सब से पहिले भारतवर्ष के प्राचीन लोगों ने देखा और पहिले मनुष्य के बारे में यह कहा जाता है कि वह बुढ़ों का इलाज जल के सेवन से ऐसी जल्दी कर देता था कि यह मशहूर हो गया कि वह बुढ़ों को जवान कर देता है। फिर क्या था, सैकड़ों वर्ष के कृब्ज के रोगी वृद्ध व युवक जब इस नेचर के हकीम के पास दूर दूर से आने लगे, और अच्छे चँगे होकर जहाँ लकड़ी के बल आये थे दौड़ते घर वापिस नज़र आये। यह कहावत के तौर से मशहूर है, मगर हमारी यह प्राचीन क्रिया जिसका कि नाम वस्तीकर्म है ऋषियों और योगियों के लिये कोई नई बात नहीं।

आज तक नेती धोता इत्यादि क्रियाओं के साथ बस्तीकर्म को सब से ऊँचा पद दिया जाता है अब तो अमेरिका और यूरोप के डकूरो ने बस्तीकर्म को नित्य नैमित्तिक कर्मों में शामिल कर लिया है। बड़े २ डाकूरो का तजुर्बा है कि जब वह ७०-८० और अधिक वर्ष की आयु को पहुँच गये उसके बाद उन्होंने अपनी आयु बस्ती कर्म द्वारा बहुत बढ़ा ली जब कि उनके शरीर के अङ्ग ऐसे रोगग्रस्त हो गये थे कि उन्हें ज्यादा जीवन भारी था। आजकल तो अमेरिका में नये नये यन्त्र बस्ती कर्म का प्रचार करने के लिये बन गये हैं जिनका वर्णन करना हम व्यर्थ समझते हैं। पानी को चढ़ाने के लिये चाहे पिचकारी का इस्तमाल किया जाय या नलकी का या खड के फुकने का, या जैसे कि एक मशक सी बनाई गई है जिस पर केवल बैठने से पानी चढ़ जाता है, कुछ भी हो, इसके यन्त्र आप स्वयं ही पसंद कर सकते हैं।

जुल्लाब या मुसिल से दस्त लेना क्यों हानिकारक है ?

हमारी समझ में बस्ती कर्म की आदत युवावस्था में डालना अवश्य कुदरत के विरुद्ध है, जब तक कि हम और कुदरती विधियों से पेट में कृञ्ज को पैदा होने ही न दें, परन्तु एक बार कृञ्ज दूर करने के लिये बस्ती कर्म का प्रयोग आवश्यक है और इसमें सब से ज्यादा सुभीता भी है। हम हरगिज किसी प्रकार का मुसिल या जुल्लाब लेने की सलाह नहीं दे सकते, क्योंकि दस्तावर औषधियाँ सब कुदरत के विरुद्ध असर रखती हैं,

विशेष कर अङ्गरेजी दवाइयाँ। हम संक्षेप से उसका असूल लिखते हैं :—

(१) मेदे में दवाई पहुँच कर उसका असर आँतों के दूसरी ओर २२ फीट की नलकी में गुजर कर यह हो कि कोलन मैल से साफ़ हो जाय यह प्रत्यक्ष कुदरत के विरुद्ध मालूम पड़ता है।

(२) जुल्लाब की दवाइयों का फायदा यह है कि मेदे से निकल कर छोटी आँतों में जाने से पहिले ही हिदत अथवा गर्मी पैदा करती हैं और सारे शरीर को हिला डालती हैं। चूँकि छोटी आँतों में हो कर उनका आगे बढ़ना कठिन होता है, इस हिदत से सारी आँतें हिल जाती हैं, और उल्टे सीधे भटक के दूसरे किनारे पर भी पहुँचते हैं। और यदि कोलन में काफी पानी पहुँच जाय जिसके लिये कि गरम पानी पिया जाता है तो कुछ दस्त भी आ जाते हैं। सब के आखिर के दस्तों में वह जुल्लाब की दवाई भी निकल जाती है। इससे सब से बड़ी हानि यह होती है कि शरीर में प्राण शक्ति (nervous energy) बिल्कुल कम हो जाती है, और चूँकि सारा शरीर हिल जाता है, एक एक अङ्ग टूटने गिरने लगता है, और कमजोर बीमार को तो बिल्कुल ही बिठाल देता है।

(३) जुल्लाब से दस्त लेने में न तो पेट बिल्कुल साफ़ होता है, न कब्ज़ की ही जड़ जाती है, बल्कि कब्ज़ तो जुल्लाब के बाद और अधिक बढ़ता है। किसी किसम का जुल्लाब चाहे

वह मैगनीशिया (magnesia) या अंडी के तेल (castor oil) का हो, और चाहे कोई और पेट फुलाने वाली गोलियाँ (cathartic pills) भी उससे पहिले दी हों, तब भी पेट का मैल खुरच के केवल दवाई से कभी नहीं निकल सकता, बल्कि उस जमे हुए मैल में ऐसे गड्ढे पड़ जाते हैं जिनमें कि और जल्दी कब्ज का सामान इकट्ठा हो जाता है। आपको दो दिन के लिये भले ही पेट हलका मालूम हो मगर फिर बदस्तूर और अब की बार जुल्लाब से प्राण-शक्ति और भी गिर जायेगी जो आप यह उम्मेद करें कि दुबारा जुल्लाब से पेट साफ हो जायेगा।

कुदरती इलाज वस्तीकर्म है:—

हम पहिले कब्ज होने का मूल कारण बतलायेगे, यह दो हैं। एक तो कोलन में काफी पानी न पहुँचना। जब सारे शरीर को पानी की आवश्यकता होती है और आप नेचर की आवाज़ को नहीं सुनते तो वह मजबूर होकर जो सड़ा हुआ पानी कोलन की नाली में से मिल सकता है उस ही को कोलन की दीवार में होकर जड़ कर लेती है, इससे मल और भी खुश्क हो जाने से कब्ज को बढ़ा देता है, और फिर चूँकि नेचर को फ़िक्र होती है कि मल ज्यादा सड़ रहा है तो उसकी बदबू को मनुष्य की साँस व पसीने से निकालने के लिये कुछ मैले पानी को कोलन की दीवारों से और भी खींच लेती है। अब दूसरा कारण जिससे कि कब्ज पैदा होता है वह यह है कि पाखाने जाने के समय पर हम और कामों में ऐसे लगे होते हैं कि उसे बिल्कुल भुला देते हैं। याद रखिये कि नेचर को अपनी आदत बनाकर नियमा-

नुसार काम करने का बड़ा शौक है, जो आप उसका समय नियत कर दें फिर उस समय बिना हाजत हुये भी आप पाखाने जावें तो फिर आप देखें अवश्य पाखाना आवेगा। नेचर हमारी परम मित्र है, यदि सब से अच्छे रास्ते पर चलने को आप तैय्यार नहीं हैं तो वह जो कुछ मजबूरी से आप के लिये अच्छे से अच्छा कर सकेगी करती है। जब आप अपने समय पर या पाखाना लगने पर नहीं जाते हैं या कुछ देर को टाल देते हैं, तो तुरन्त ही गुदा के दर्वाज़े को फिल्ली (Guard cells) रुष्ट होकर अपना काम छोड़ कर सुकड़ जाती है फिर कोलन और उसके चोर दर्वाज़े (Rectum) में भी हरकत मन्द हो जाती है, यदि उसके पश्चात् पाखाना आवेगा भी तो नाम मात्र, बाकी सब मल खुशक होकर कोलन के चारों ओर जम जाता है, इसकी तह रोज़ और लगती जाती है और इसी से पेट पत्थर की तरह कब्ज़ में सख्त हो जाता है, केवल उस जमें हुये मल के बीच में एक पतली नाली जैसा सूराख रह जाता है जिसमें होकर थोड़ा बहुत मल रोज़ निकलता भी रहता है। इसी से लोग समझते हैं कि उन्हें कब्ज़ नहीं होगा, हालाँकि यह देखा गया है कि कोलन को वस्तीकर्म से घोने पर ऐसा काला काँयठ का सख्त बदबूदार माहा निकलता है कि यह समझ में नहीं आता कि पेट में ऐसी सड़ी हुई गन्दगी कैसे रहती है, यही कारण है कि बहुतों के पेट में से लम्बे लम्बे कीड़े निकलते हैं या तमाम बुखार बगैरा सब रोगों के जर्म या कीड़े पैदा होने का वही स्थान है, अक्सर महीनों पहिले के खाये हुये बीज

इत्यादि निकलते हैं जिससे अनुमान हो सकता है कि बीमारी से कितने दिनों पहिले का कब्ज पड़ा था, बहुतों को हरे रङ्ग का पाखाना हमेशा ही आता है ऐसों को दायमी कब्ज रहता समझना चाहिये। पाखाने का रङ्ग हलका पीलापन लिये होना चाहिये और बँधा हुआ या सख्त भी न होना चाहिये। यदि कब्ज की शुरुआत ही हो तो केवल पानी पूरी भिक्कदार में पीने से और समय पर पाखाने जाने से, व एक और कसरत जो आगे बता-येंगे करने से बिल्कुल जाता रहेगा। परन्तु पुराने कब्ज पड़ जाने पर नीचे की विधि से वस्ती-कर्म करने से वह जड़ से जाता रहेगा, फिर उसके बाद नियमानुकूल मनुष्य रहे। हम नीचे वस्ती-कर्म की विधि लिखने से पहिले पाठक महाशयों से क्षमा माँगते हैं यदि जो हमने कुछ बड़े साफ़ शब्दों में उनके पेट की अन्दरूनी गन्दगी को वर्णन किया पर जितनी ही घृणा से हम बाहर की गन्दगी को देखते हैं तो क्या अवस्था कम शोचनीय है यदि वह बाहर की गन्दी नाली जिससे सभ्य पुरुष इतना भागते हैं वही उनके पेट के अन्दर हो।

वस्ती-कर्मविधि:—

वस्ती-कर्म सायँकाल के करने में सुभीता है। पानी ऐसा गुनगुना होना चाहिये जो हाथ आराम से सहलें। पहिले रोज़ केवल डेढ़ पाव पानी चढ़ाना चाहिये और चन्द मिनट पेट में रोक के निकाल दे। दूसरी रात को तीन पाव पानी से इसी प्रकार वस्ती-कर्म करे। फिर एक रात्रि को छोड़ या नागा कर

के चौथी रात्रि को ४१ पाव या एक सेर आधपाव पानी से ले । उसके बाद दो दिन नागा कर दे, जिसके बाद सातवीं रात्रि डेढ़ सेर पानी से वस्ती-कर्म करे । इस पानी को ज्यादा नहीं समझना चाहिये, कोलन में तो बहुत से मनुष्य गेलनों पानी चढ़ा लेते हैं जो मालूम भी नहीं देता । वस्ती-कर्म से पहले और बाद को भी पेट को खूब मलना और दबाना चाहिये और दो एक दफा प्राणायाम की भी पूर्ण श्वाँस लेवे । जिस सप्ताह में इस प्रकार वस्ती-कर्म द्वारा कृब्ज दूर किया जाता है पाखाना और समय पर नहीं आवेगा, पर फिर भी समय पर जाने की आदत अभी से डालना चाहिये, इस सप्ताह के दो दिन बाद से उसी समय हाजत होने लगेगी और फिर कृब्ज बिल्कुल न रहेगा, यदि आप समय को न छोड़ेंगे और काफ़ी पानी का सेवन करते रहेंगे । आप इसके बाद भी चाहें तो महीने पीछे एक दफा वस्ती-कर्म ले सकते हैं ताकि फिर कभी कृब्ज न पड़ने पावे, पर हमारी समझ में उसकी आवश्यकता ही न पैदा होना अच्छा है ।



चौथा अध्याय

हवा और प्राणायाम

प्राणशक्ति का सब से बड़ा खज़ाना:—



म हवा को साँस लेने में फेफड़ों के अन्दर ले जाते हैं। इसमें जो आक्सिजन वायु (Oxygen gas) है वह खून को साफ़ करने और मैल को जलाने के लिये निहायत ज़रूरी है। इसके अतिरिक्त हवा से एक और भी लाभ है, वह यह कि हवा की प्राणशक्ति हमारे फेफड़ों में होकर स्नायु केन्द्रों में इकट्ठी हो जाती है, पर यह ठीक रीति से साँस लेने से ही निकाली जा सकती है। योगी पुरुष कहते हैं कि वह दो चार साँस में ही कितने ही थक गये हों फिर वैसे ही प्राणशक्ति को शरीर में इकट्ठी कर लेते हैं। इसके नियम तो हम प्राणायाम बताते समय लिखेंगे।

स्वच्छ वायु से लाभ:—

शरीर के लिये आक्सिजन जो कि वायु में पाँचवाँ हिस्सा है साँस द्वारा खून में मिलकर सारे अङ्गों की नाड़ियों में पहुँच

कर नये जीवन का डालने वाला है। उससे मैल जल जाता है और एक गैस बन कर मुँह से निकलती है जो कि फिर साँस लेने काबिल नहीं रहती। रात को पेड़ भी उसी हवा को निकालते हैं, इसीलिये रात में पेड़ों के नीचे सोना हानिकारक बतलाते हैं। परन्तु दिन में वृक्ष उस हवा को पत्तियों द्वारा अपने में जड़ब करते हैं जो कि हम मुँह से निकालते हैं, और आक्सिजन गैस को वह पत्तियों से बाहर निकालते हैं जो कि हमारे मतलब की है, इसीलिये दिन में वृक्ष लाभदायक हैं। अब ज़्यादा कहने की ज़रूरत नहीं कि खुली साफ़ हवा तन्दुरुस्ती के लिये कितनी आवश्यक है? खुले हुये आँगन या छतों का रहना अथवा दुर्गन्धि से बचना कैसा आवश्यक है। साँस की बीमारियों से कितने मनुष्य रोगित रहते हैं और अब तो पुराने बुखार की बीमारी ने घर के घर बरबाद कर दिये। जंगल या पहाड़ की हवा को कौन नहीं अच्छा जानता, मगर आजकल के शहरों में तो ऐसे ढाँग और तरीके नज़र आते हैं कि जैसे गोया कोई तन्दुरुस्ती का पहिला नियम ही न जानता हो। यह विचार करने की बात है कि यदि हम अपने को एक कमरे में खूब बन्द कर लें तो हमारे मुँह से ८ गेलन फी घण्टा के हिसाब से खराब हवा निकलेगी और यदि हम आठ घण्टे रात्रि में आराम करें तो ६४ गेलन वही खराब गैस हुई, और यदि दो आदमी उसी कमरे में सोते हों तो उस से दुगनी करो, गरज़ कि बार बार आप को अपने मुँह की निकली हुई हवा से ही साँस लेना पड़ेगी। फिर उस पर कोई साहब उसी बन्द कमरे में

तम्बाकू पीते रहते हैं, और यह तो मामूली बात है कि मट्टी के तेल का लैम्प भी वहीं जलता रहता है। एक तो वैसे ही आग या बत्ती जलने से आक्सिजन वायु का जल्दी खर्च हो जाता है, फिर मट्टी के तेल के धुँये के सेवन से तो तपेदिक की बीमारी हाथ बाँधे खड़ी रहती है। हमारे तजुबे में भी एक बड़े तन्दुरुस्त विद्यार्थी की शोचनीय घटना हुई, वह अपनी परीक्षा के लिये रात्री को कमरा बन्द कर के लाल्टैन से पढ़ता था, दो ही मास पर्यन्त वह तपेदिक का ऐसा शिकार हो गया कि फिर प्राण न बचे। ऐसे ही हम अपने रोगी मनुष्यों के लिये जाड़ों में रात दिन अंगीठी में कोयला जलाया करते हैं पर यह नहीं जानते कि बन्द जगह में आग के जलने से एक ऐसी ज़हरीली गैस (Carbon monoxide) निकलती है जो कि आपने प्रायः नीले रंग से जलते हुये अग्नि की लपट में देखा होगा, वह हमारे खून में मिलकर सब शरीर में ज़हर को पहुँचा देती है, जिससे कि उस बन्द कमरे का रोगी धीरे धीरे ज़हर से न मरता हो तो मारा जाता है। इससे भी अधिक नुकसान इसी गैस से हमारे ईंटों के भट्टों पर काम करने वाले, या रेल का कोयला जलाने वाले हलवाई उठाते हैं। यदि वही अग्नि खुली हवा में बनाई जावेगी तो वह गैस पैदा ही नहीं होगी। अब इससे शुद्ध वायु के लाभ आप स्वयं ही समझ सकते हैं, जब आप प्रातःकाल बन्द कमरों को खोलते हैं तो भी अशुद्ध हवा बन्द होने के कारण आप का सर चकर खाने लगता है, जब तक कि आप थोड़ी देर रुक कर न घुसैं। शहर की हवा और जङ्गल

की हवा में तो वैसे ही बड़ा अन्तर है। शोचनीय दशा हमारी पर्दानशीन स्त्रियों की है जो कि सारे जीवन एक ही मकान में बन्द रखी जाती हैं। कुछ युरोप के डाकूनों ने अनुभव किया है कि लकड़ी के धुएँ में काम करने वाले स्त्री पुरुष विशेष कर तपेदिक से बचे रहते हैं, इसका असली कारण यह मालूम होता है कि लकड़ी के धुएँ से थोड़ा बहुत जैसे हवन की सामग्री जलाने से, मकान की अन्दर की कोठरियों व अशुद्ध वायु के कीड़े मर जाते होंगे, न कि यह कि बिना शुद्धवायु के आये धुएँ में काम करने से तपेदिक की बीमारी अच्छी हो जाये या होने से रुक जाये। कुछ भी हो इससे नित्य हवन करने की रीति का लाभ प्रत्यक्ष है, हमारे यहाँ लिखा है कि घृत का जलाना, जो कि आज-कल पढ़े लिखे लोग फिज़ूलखर्ची बताते हैं, सब से ज़्यादा अशुद्ध वायु के कीड़ों के मारने में उपयोगी है। इसी के साथ हम आपका ध्यान एक और अपूर्व चीज़ जो कि वायु शुद्ध करने और कीड़े मारने में है, उसकी ओर ले जावेंगे, वह फ़क़त गोबर है। इसका लीपना जब से दीवारों के ऊपर छूटा, घर घर तपेदिक आगई, जो कि एक पुश्त पहिले कोई जानता भी न था कि क्या यह रोग होता है, देखने को क्या सुनने को भी हिन्दोस्तान में न था। जब से हमने पाश्चात्य सभ्यता की गुलामी स्वीकार करके पक्के मकानों का रहना शुरू किया, तब से गोबर का लीपना तो अलग रहा, ऊँची ऊँची दीवारें खिंचवा कर हमने अपनी, और अपनी स्त्रियों के लिये विशेष कर, कबरे खोद लीं, कई कई मंज़िलों की इमारतों ने हमें वायु-मण्डल व सूर्य की जीवनमयी किरणों से अलग काट दिया।

ब्रह्ममुहूर्त में उठने से लाभ:—

हम यह केवल एक बात बताना चाहते हैं कि कुछ साइंस-वेत्ता डाक्टरों की राय है कि प्रातःकाल चार बजे वायु-मण्डल में एक बड़े तेज़रूप का आक्सिजन जिसे ओज़ोन (Ozone) कहते हैं पैदा होता है। यह केवल पहाड़ों की स्वच्छ वायु में पाया जाता है और इसी से लाभ उठाने के लिये पहाड़ की वायु अधिक उपयोगी समझी जाती है। फिर आप स्वयं सूर्य उदय होने से पहिले उठने का लाभ समझ सकते हैं। इसके अतिरिक्त यदि आप निकलते हुये सूर्य की ओर टकटकी बाँध कर देखें और यह विचार करें कि इसकी जीवन प्रदान करने वाली किरणें आप के अन्दर जा रही हैं और आप की व्यक्ति सूर्य के तेज में लय हो गई है, तो उन किरणों से ऐसी प्राण शक्ति आप में इकट्ठी हो जायगी कि जो बहुधा रोगनाशक होगी। पाश्चात्य देश के इतिहास लिखने वाले हमारे पूर्वजों पर हँसते हैं कि वे नदी में खड़े होकर सूर्य की आराधना करते थे, पर वे हमारे महान सिद्धान्तों को क्या समझें !

सूर्य की किरणें और तपेदिक अथवा क्षय ज्वर रोग:—

आजकल यह साबित हुआ है कि सूर्य की किरणों में ही यदि कोई तपेदिक का बीमार खूब अपने को तपावे तो वह असाध्य रोग नाश हो जायगा। इसके लिये अमेरिका में एक तजवीज़ फ़िज़िकल कल्चर के डाक्टर बतलाते हैं कि मकानों के ऊपर की मँजिल पर एक काँच की दीवारों और छत का मकान बनवाया जाय जिसमें चारों तरफ़ और ऊपर से खूब सूर्य

की किरणों आ सकें। इसमें हवा का बचाव हो जाता है और जगह बजगह खिड़कियां हवा आने को रख दी जाँय। जब रोगी मनुष्य ख़ूब धूप में तप जाये तो एक किनारे से एक महीन कपड़े का परदा धूप से ओट करने को खींच लिया जा सकता है, परन्तु सारे कमरे में रोशनी वैसी ही ख़ूब रहेगी। सूर्य की रोशनी में ही यह तासीर है कि तपेदिक के रोगी को लाभ पहुँचाती है, परन्तु रात या अँधेरे में कैसी ही स्वच्छ वायु हो रोगी को लाभ नहीं दे सकती। अब तो सूर्य की किरणों की रोगनाशक तासीर को पाश्चात्य देश के डाक्टर भी मानने लगे हैं। उन्होंने एक बिजली का इलाज जिसमें कि रोगी को नीले रँग की किरणों में (Violet rays) में तपाया जाता है और जो कि बड़ा कामयाब साबित हुआ निकाला था, अब वह बताते हैं कि सूर्य की किरणों में भी वही नीली किरणों का हिस्सा है और वह काले रँग के आदमियों के चर्म में होकर अधिक जड़ हो सकती हैं। यदि रँग काला न हो तो मछली की चर्बी (Cod liver oil) इत्यादि खाने से चर्म में वही तासीर पैदा हो जाती है जिससे कि सूर्य की नीली किरणें जड़ हो जायें और तपेदिक के कीड़ों को मार दें। अब आजकल के कितने रोगी जन ऐसे हैं जो कि गङ्गा के तट पर एक झोपड़ी बना कर उसकी बाल में तपना गवारा कर सकें और दूसरों को भी उस रोग से बचावें और अपना भी कुदरती इलाज इस लाइलाज बीमारी का करें।

प्राणायामः—

साँस लेने की ठीक विधि आजकल कोई नहीं जानता। कोई

मुँह से साँस लेता है, कोई आधी चौथाई साँस लेता है, प्राणायाम की विधि और उसका सिद्धान्त ठीक ठीक कोई भी बतलाने वाला नहीं। उलटी सीधी रीति से प्राणायाम करने वाले सैकड़ों ही नुकसान उठाते हैं। इस पर जो किताबें हैं उनमें भी बड़ी बड़ी दीबाचाबन्दी की गई है, परन्तु तत्व की बात ठीक ठीक साफ रूप में कहीं नहीं मिलती। हम प्राणायाम को हठ योग इत्यादि सिखाने के लिये नहीं लिखेंगे बल्कि केवल स्वास्थ्य के लिये यह एक शब्द कहना काफी समझते हैं कि एक प्राणायाम से हजार कसरतों की बराबरी नहीं हो सकती, इसमें व्यायाम की किफायत हद दर्जे ज़्यादा बैठे बिठाए ही हो जाती है।

साँस लेने की विधि:—

पहिले हमें यह याद रखना चाहिये कि फेफड़ों के नीचे हमारे पेट में एक परदा (diaphrague) इस तरह का लगा है कि जिससे पेट के दो हिस्से हो गये हैं। यह पर्दे की दीवार खुद ही खुद भी नीचे को दबती और ऊपर को उठती है, और खुद साँस लेने से भी दबाई जा सकती है। इसके नीचे जाने के लिये फेफड़े बढ़ाने या फुलाने की ज़रूरत है जिससे कि हवा नाक के अन्दर खिंचती है, इससे ठोड़ी के नीचे जो गद्दी है वह दबती है और नाक में से साँस अन्दर जाती है। यह साँस का लेना खुद ही खुद होता रहता है। पर बाज़ लोगों की साँस केवल पेट को दबाती है, बाज़ की साँस छाती के बीच की पसलियों के, और बाज़ की साँस धोंकनी के समान गर्दन यानी

फेफड़े के ऊपर के हिस्से में ही चलती है। इन तीनों तरीकों को पूरक, रेचक, और गन्धक कहते हैं, पर यह तीनों ग़लत हैं।

योगी की पूर्ण श्वांसः—

वास्तव में साँस से पहिले पेट खूब दबाना चाहिये, जब वह फूल जाये तब धीरे धीरे साँस से बीव की पसलियों को फुलाना चाहिये, ऐसा करने से पेट धीरे धीरे अन्दर को पटक जायगा, फिर साँस कण्ठ तक भरता चला जाय और आखिर में पेट बिल्कुल अन्दर घुस जायेगा। ऐसे करने से हवा कुल फेफड़े के रोम रोम में धँस जायेगी, उसकी प्राणशक्ति सब शरीर में ले ली जावेगी, और जो ख़राब खून फेफड़े में साफ़ होने को आता है और फेफड़ों की सारी झिल्ली के चारों तरफ़ एक बड़ी महीन धार में फैल जाता है वह सब आकिसजन वायु को साँस में से ले लेता है, फिर वेग के साथ नाक से साँस को निकाल देना चाहिये। ऐसे कई बार पूर्ण साँस लेने से फेफड़े की हवा बिल्कुल शुद्ध हो जाती है, और जो तपेदिक के कीड़े फेफड़े के सब से ऊपर के हिस्से में पैदा होते हैं, आकिसजन के पहुँचने से वे भी जल जाते हैं। इस बीमारी का कारण भी श्वाँस का ठीक न लेना है, मगर इस पूर्ण श्वाँस को भी मनुष्य यदि ज़्यादा लेगा तो थोड़ी देर बाद चक्कर आ जायेगा और वह थक जायेगा। प्राणायाम के बताने वाले इस ज़रा सी बात को जो कि सब का गुर है न बता कर सैकड़ों को 'नुक़सान पहुँचा देते हैं, वह यह है कि थोड़ी देर के बाद जब फेफड़ा साफ़ हो जाय तो बस बहुत ज़रा सी हवा साँस के अन्दर ले जाने की ज़रूरत

है परन्तु उस हवा को ऊपर की बताई हुई तीनों हरकतें देकर उसे सारे फेफड़े में फैला देना चाहिये, और ऐसी साँस का दिन भर साँस लेने की आदत डालना बिल्कुल आवश्यक है। इससे एक और भी लाभ यह होता है कि छाती और पीठ की बनावट ठीक हो जाती है, और जो तपेदिक के रोगियों की हालत दिखाई देती है कि कंधे आगे को झुक आवें और सीना पीछे को घुस जाये वह बिना किसी और कसरत के किये हुये अपूर्व रीति से सुडौल हो जाते हैं। हम आशा करते कि दश बीस रोज़ के दिन भर के अभ्यास से फिर अपने आप पूर्ण श्वाँस चलने लगेगी, पर बिना परिश्रम के तो कुछ भी नहीं हो सका। आजकल के बच्चों को तो मातायें यह भी नहीं बताती कि वह मुँह से साँस न लें इसी लिये खाँसी, जुकाम हमेशा बना रहता है। जङ्गली लोग साँस नाक से ही लेना जानते हैं पर हम उनसे भी गये गुज़रे अज्ञानी हैं। साँस को भरने के बाद ज़रा देर रोकना भी चाहिये, ऐसे ही निकालने के बाद कुछ देर रोकें। नाक से साँस लेने से धूल भी रुक जाती है जो कि वैसे बड़ी हानिकारक साबित हुई है, और फेफड़ों में खुर्दबीन से उसके परमाणु बैठे हुये पाये गये हैं।

पूर्ण श्वाँस से जुकाम व खाँसी का इलाज:—

जुकाम का असूल बहुत साधारण रूप से समझा जा सकता है, इसका खास कारण खून में काफ़ी गर्मी का न होना होता है जब कि शरीर को एकदम गर्मी से ठंडक या उसके बरबस हो जाया जावे, या जब शरीर के दो अङ्ग मुखतलिफ़ गर्मी पर हों।

इसका इलाज भी साधारण पूर्ण श्वाँस है जिससे कि जादू की तरह दूर भागता है। एक और सहज विधि जिससे आप जुकाम को दूर रख सकते हैं वह प्रातःकाल नाक से पानी चढ़ाने की है जुकाम से गले में खराश पड़ कर ज़्यादातर खास भी आने लगती है, पर हर हालत में इलाज उसका भी प्राणायाम से बढ़ कर कोई नहीं है। खाँसी भी उन्हींको होती है जिनके कि कँधे आगे को झुक जाते हैं और छाती अन्दर को घुस जाती है, इसका दूर करना पूर्ण श्वाँस से ही स्वाभाविक होगा।

शुद्ध करने वाली श्वाँसः—

यह श्वाँस व्यायाम के आखीर में शरीर को ताज़ा करने और फेफड़े को साफ़ करने के लिये अवश्य करना चाहिये।

नियम

(१) पहले योगी पूर्ण श्वाँस लें।

(२) चन्द सेकेन्ड श्वाँस को रोके।

(३) ओठों को आगे निकालो जैसे सीटी बजाने के लिये, और धीरे धीरे करके बड़े वेग के साथ थोड़ी सी साँस निकाल दो, फिर एक लमहा रुक जाओ और उसके बाद वैसे ही फिर श्वाँस निकालो। इसी तरह करके कुल श्वाँस निकाल दो परन्तु याद रखो कि श्वाँस बड़े वेग से निकालना चाहिये और गाल नहीं फुलाना चाहिये। इस श्वाँस को थकावट उतारने के लिये एक दफ़ा आजमा कर देखो कैसा आनन्द देती है।

टहलते हुये प्राणायाम विधि:—

हम इस प्राणायाम को इसी लिये देते हैं कि बहुधा जन टहलने के शौकीन होते हैं, परन्तु उसे पूरा पूरा लाभ नहीं उठा सकते।

नियम

(१) टहलने पर सर सीधा रखो, कंधे पीछे को खींचो, ठोढ़ी ज़रा आगे को खींची रखो, नपे हुये क़दम चलो।

(२) योगी पूर्ण श्वाँस खींचो और मन हा मन में फ़ी क़दम एक गिनती करते हुये १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ तक क़दम गिनो।

(३) श्वाँस को धीरे धीरे नाक से निकालो और उसी तरह से १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ क़दम गिनते जाओ।

(४) फिर श्वाँस निकाल कर रुको और उसी तरह खाली पेट १, २, ३, ४, ५, ६, ७, ८ क़दम गिनो।

(५) फिर दूसरी श्वाँस उसी तरह से खींचो और प्राणायाम करते रहो, जब तक कि थक न जाओ। अपनी खुशी पर इसी प्रकार दिन में कई मर्तबा कर सकते हो।

कुछ योगी जन इस ऊपर की रीति से ज़रा सा फ़र्क़ यह बतलाते हैं कि एक दफ़ा श्वाँस खींचने में जितने क़दम चले हों उसके आधे क़दम साँस रोक कर चलना चाहिये, फिर उसके बाद उसी तरह से उतने ही क़दम साँस निकालने में चले, और उसके आधे क़दम दो श्वाँसों से दर्मयान में यानी पेट खाली होकर चले। इनमें जो फ़ायदा भी आप के पसन्द आवे

उस पर अमल किया जावे। इस कसरत के बाद शुद्ध करने वाली श्वाँस ले लेना अच्छा है।

योगाभ्यास की श्वाँसः—

इस श्वाँस का अभ्यास करने से मनुष्य योगी पद को पा सकता है, इसके सिद्धान्त को बिना वर्णन किये हम इसकी रीति लिखे देते हैं, और केवल यह बताना काफी समझते हैं कि इसके पूर्ण अभ्यास से तरह २ की योग क्रियायें जैसे रोगी को अच्छा करना या दूर से मन ही मन में एक दूसरे का विचार जान लेना, इत्यादि हासिल हो जाती हैं। इसका नियम बिल्कुल साधारण है जैसे ऊपर वाली विधि में बतलाया है केवल कदम गिनने के बजाय अपनी नाड़ी गिनना चाहिये, थोड़े दिनों में अभ्यास हो जायगा तो बिना नाड़ी गिने ही दिल की या नाड़ी की धड़कन का अन्दाज़ हो जावेगा। पहले मनुष्य को सीधा आसन लगाकर सीना निकाल कर और कंधे ज़रा पीछे करके, गर्दन और कमर ये सीधा करके बैठना चाहिये फिर योगीको पूर्ण श्वाँस खींचना चाहिये जिस समय कि ६ तक नाड़ी की धड़कन को गिने, फिर श्वाँस को तीन नाड़ी की धड़कन तक रोको, फिर ६ तक गिनती गिनते हुये निकाल दो, फिर खाली पेट तीन तक गिनती गिनो, और फिर उसी प्रकार दूसरी श्वाँस खींचो। जब थक जाओ तब शुद्ध करने वाली श्वाँस खींचो। थोड़े ही दिनों के अभ्यास से तुम्हारी गिनती बढ़ सकेगी, पर यह बात याद रखो कि श्वाँस खींचने और निकालते समय नाड़ी की गिनती ऊपर नीचे रोकने से दुगनी रखना चाहिये। शुरू में

अभ्यास को इयादा मत करो बल्कि कोशिश यह होनी चाहिये कि अपने ध्यान में यह चित्त नक्श हो जावे कि हमारे और कुदरत दर्मयान में प्राणशक्ति का रास्ता खुल गया है।

प्राणायाम से दुर्व्यसनों को निकालना और ब्रह्मचर्य का तेज बढ़ाना :—

इसके लिये लेट कर या बैठ कर और जिस्म ढीला छोड़ कर ऊपर दिये हुये योगाभ्यास का प्राणायाम करो। पहले यह ध्यान लगाओ कि जैसा तुम बनना चाहते हो उस रूप में तुम्हारी तस्बीर ध्यानावस्थित है। फिर श्वाँस निकालते समय यह विचारो कि सुशुम्ना मूलाधार (अथवा जो नाभि के पीछे रीढ़ की हड्डी है) से अपने दुर्व्यसन को निकाल रहे हो।

ब्रह्मचर्य के बढ़ाने के लिये प्राणायाम अपूर्व विधि है, जिसकी कि कभी बराबरी किसी और विधि से नहीं हो सकती। इसके लिये उसी प्रकार श्वाँस खींचते समय यह ध्यान करे कि वीर्य का सत्त (अथवा प्राण शक्ति का एक रूप) सब अपनी शक्ति को पीछे की तरफ सुशुम्ना मूलाधार को दे रहा है, और उसकी खिँचावट सचमुच मालूम पड़ने लगेगी, फिर श्वाँस निकालते समय यह सोचो कि वह वीर्य हम सीधा दिमाग को भेज रहे हैं, इससे दिमाग को तमाम ताकत पहुँच जाती है, और यह कसरत जिस समय कामातुर मनुष्य हो उस समय और भी फायदा करती है और काम से बचाती है। कसरत के समय ज़रा ठोढ़ी को छाती से लगाने से खून सीधा दिमाग को और आसानी से चला जाता है।

आत्मज्ञान की श्वाँस :—

यह कहा जाता है कि उस योगी जन का कल्याण होता है जो कि हड्डियों में होकर श्वाँस ले सकता है, इस का नियम साधारण है। जब योगी श्वाँस पूर्ण रूप से आ जावे तो आराम से लेट कर बदन ढीला करके वैसे ही श्वाँस लो, और यह ध्यान करते जाओ कि पहले पैर की हड्डियों से श्वाँस लेते निकालते हो, उसके बाद हाथ की हड्डियों से, फिर सर की खोपड़ी से, और उसके बाद पेट से। तब फिर यह सोचो कि रीढ़ की हड्डी में श्वाँस ऊपर नीचे चलती है और फिर गोया कि सारे शरीर के एक एक परिमाण में श्वाँस आती जाती है और सब शरीर प्राण-शक्ति से भर गया है। ऐसी हालत में यदि तुम अपने को शरीर से परे एक नित्य और शक्तिवान् आत्मा समझोगे जिसका शरीर से कुछ सम्बन्ध नहीं और जो कि शरीर व मन को एक यंत्र मात्र आज़ीं तौर पर इस्तेमाल कर रहा है, तो थोड़े अभ्यास से यह मालूम पड़ेगा कि तुम्हारी आत्मा शरीर से निकल जाती है और ज्ञान चक्षु से सारा ब्रह्मांड भी नज़र आवेगा और यह ज्ञात होवेगा कि सारे आकाश-मण्डल के तारागण आदि तुम्हारी आज्ञा पर चल फिर सकते हैं। इससे अगला दर्जा ईश्वर-दर्शन का है जिसमें कि यह विचारना पड़ता है कि हमारी आत्मा जो कि एक सूक्ष्मरूप चिंगारी मात्र सी नज़र आती है वह क्या है। और उसके अन्दर ध्यानावस्थित करने से कोटानिकोटि सूर्य का प्रकाश दिखाई देगा जो परब्रह्म ऐश्वर्य्य तेज है जिसका आनन्द वर्णन नहीं किया जा सका।

वह ऐसा आनन्द का समुद्र बताते हैं कि जिसमें सिवाय आनन्द के और कुछ अनुभव ही नहीं होता जो कि बाद को बताया जा सकेगा ।

प्रायः योगी गुरुजन धीरे धीरे प्राण-वायु को ऊपर के स्नायु-केन्द्रों (Sympathetic nervous centres) में ले जाने को बताते हैं, उनका पहला दर्जा हम लिखे देते हैं जिसके बाद कि ध्यान में प्रकाश प्रतीत होने लगेगा और आगे मनुष्य स्वयं ही तरक्की कर सकता है । सब से पहले ठीक आसन लगा कर योगाभ्यास श्वाँस लो, फिर दोनों हाथ की मुठ्ठियों को बाँधकर नाभि के दोनों ओर लगा लो और यह ध्यान करो कि हम प्राण-वायु की श्वाँस आधार चक्र व स्वाधिष्ठान व मणिपूरक चक्रों (चित्र देखो नीचे) के बीच में ही भेज रहे हैं, इस जगह बड़ी गर्मी पैदा होगी और उन चक्रों में श्वाँस एक सीध में चल निकलेगी । यही ऊपर के वृत्तान्त की सूक्ष्म रूप से समझना चाहिये ।



पाँचवाँ अध्याय

ब्रह्मचर्य



ज कल तो हवा ही दूसरी चल रही है, ब्रह्मचर्य का तो नाम ऐसा लोप हो गया है कि कहीं सुनने में ही नहीं आता है। बहुधा डाकूर लोगों के कथनानुसार यह हर एक कोई मानने को तैय्यार है कि हमारे ६० फीसदी नवयुवक, विशेष कर पाश्चात्य देशों में, कुछ न कुछ जननेन्द्रिय रोगों से ग्रसित हैं। ऐसी तो मिसाल ही मुश्किल से मिलेगी जिसने कि अखंडित पूर्ण ब्रह्मचर्य व्रत का पालन किया हो। जब कि मनुष्यों ने उच्च विचार और भावों का पालन ही त्याग दिया जिनके कारण हमारे पूर्वज महापुरुष बड़े बड़े शास्त्रार्थ करते थे, सर्वस्व त्याग करके सन्यस्थ धारण करते थे अब रुपये के पीछे सभी गुलाम हो गये, फिर विचार और उद्देश्य ही नहीं रहे तो ब्रह्मचर्य का अमली जीवन कौन स्वीकार करे। दूसरे, पाश्चात्य देश की शिक्षा-प्रणाली ने हमारी सन्तान में और भी ज़हर फूँक दिया। खैर अब हम इसको छोड़ कर अपने विषय पर आते हैं।

पहले हम यह बतलायेंगे कि ब्रह्मचर्य के विषय में कुछ लज्जा नहीं करना चाहिये। प्रकृति में मनुष्य नग्न पैदा होता है और जब मनुष्य अपनी सादगी को छोड़ कर, जिसका नाम कि सभ्यता है उसके बहाने से, वस्त्रग्रहण करता है, उसके बाद फिर उसकी सादगी नहीं लौटती बल्कि दिन बदिन पाप का टोकरा ज़्यादा भरता जाता है। अब अमेरिका के बड़े बड़े कुछ डाक़ूर इस बात का चैलेंज देते हैं कि उनसे कोई बहस कर ले कि वस्त्र रहित मनुष्य अधिक तन्दुरुस्त और पाप रहित होता है, और यह भी उनका दावा है कि जिस प्रकार के वस्त्रों को हम कमर से बाँध कर अपनी नग्न अवस्था को ढकते हैं वे वस्त्र तन्दुरुस्ती को अति हानिकारक होते हैं। यदि वस्त्र से शरीर ढके भी तो जैसे काश्मीर के जंगली लोग एक लम्बा कुरता कंधे से लटका हुआ पहिनते हैं, या जैसे तैरने की पोशाक अंगरेंज़ लोग पहिन कर दरिया में नहाते हैं, ऐसे ही कोई वस्त्र भले हा पहिन ले। वे कहते हैं कि यदि हम कुदरती हालत में रहें तो हमको विषय-वासना इतना कभी नहीं सता सकती और यह बिल्कुल मिथ्या है कि जो लोग यह समझते हों कि वस्त्र त्याग देने से भोग विलास की दुर्वृत्ति अधिक बढ़ेगी बल्कि सत्य तो यह है कि नग्न अवस्था में शरीर को देखने से एक बड़ा पवित्र भाव उत्पन्न होगा। इसी सम्बन्ध में हमें यह भी बता देना चाहिये कि बिना सिला हुआ वस्त्र जैसा कि हमारे यहाँ स्त्री और पुरुष धारण करते हैं—जैसे धोती या साफ़ा—यह वस्त्रों में सब से पवित्र और लाभकारी वस्त्र है। इस वास्ते

हमको उन शिकायतों के करने का अवसर नहीं पैदा हुआ जैसा कि पाश्चात्य देशों की बनावटी सभ्यता ने पैदा कर दिये। इसके अतिरिक्त नवयुवकों से जितनी लज्जा की बातें गुप्त रखी जाती हैं उतना ही उनको उन विषयों को अधिक जानने की इच्छा प्रबल होती है। जो बहुत साधारण बातें हैं उन्हीं के छिपाने से युवक अवस्था आने से पहिले ही बचपन में उनके जानने को उत्सुकता पैदा होती है। अमेरिका के डाकूर यह बतलाते हैं कि माताओं का कर्तव्य है कि सारा शरीर-शास्त्र (Physiology) अथवा अङ्गों की बनावट इत्यादि बच्चों को अच्छी तरह से समझा देना चाहिये।

पहिले बच्चों को माता पिता यह सिखावें कि हर एक जानवर और वृक्ष आदि में भी, स्त्री और पुरुष लिङ्ग के बीज सन्तान उत्पत्ति हेतु होते हैं। एक फूल को हाथ में लो तो यदि बनस्पति शास्त्र (Botany) का जानने वाला होगा तो सहज ही बता देगा कि उसमें कुछ पंखड़ियाँ पुरुष लिङ्ग की जानी जाती हैं, जिनमें से एक सफूफू झड़ कर स्त्रीलिङ्ग पंखड़ियों के ऊपर गिरता है, या वही कीड़ों व पतंगों के परों पर लगा हुआ ले जाया जाता है, फिर वह उन स्त्रीलिङ्ग पंखड़ियों से अन्दर खींच लिया जाता है और बीज बनाता है। इसी प्रकार बस मनुष्य की सन्तान उत्पत्ति के बारे में भी समझाना चाहिये। इसमें जितना पर्दा किया जावेगा या लज्जा समझी जावेगी उतना ही बच्चे खराब संगति में पड़ कर, कमीन आदमियों के द्वारा, या किसी कहींनी पढ़ कर अपने को खराब करेंगे। बच्चों का स्वभाव हर नई बात के

जानने का होता है और जब तक कि माता पिता उसको सब बातें अच्छी तरह मनुष्य-स्त्री के सम्बन्ध की न समझावेंगे और न उसको ब्रह्मचर्यसाधन के लाभ समझा कर उसे खराब आदतों से आगाही देते रहेंगे, तब तक वह ब्रह्मचर्य सेवन आजकल के ज़माने में कदापि नहीं कर सकेगा।

ब्रह्मचर्य्य शक्ति ईश्वर ने केवल सन्तान उत्पत्ति के लिये प्रदान की है जैसा कि जानवरों को देखने से मालूम होता है यह एक प्राण-शक्ति का रूप है जिसमें कि सब से ज़्यादा प्राण-शक्ति सब से कम जगह में केवल सन्तान उत्पत्ति के लिये एकत्रित की गई है। इस शक्ति को हम प्राणायाम द्वारा जैसा पहिले बतला चुके हैं विशेष कर अपने शरीर में रोक सकते हैं, इसी का नाम ब्रह्मचर्य्य है। डाक़र लोग बतलाते हैं कि ४० बूंद खून से बिगाड़ कर एक क़तरा इस अमोत्य वीर्य्य अथवा रज का बनता है। इसी कारण ब्रह्मचर्य्य नष्ट करने से हमारा खून बलहीन व कम हो जाता है, विशेष कर जब हम जानते हैं कि हमारे शरीर में एक सप्ताह में दो औंस नया खून बनता है और इसे वीर्य्य रूप में बदल कर बिगाड़ने में कुछ भी देर नहीं लगती। इसके अतिरिक्त वीर्य्य के बलिष्ठ व एकत्रित करने से एक प्रकार का तेज हमारे शरीर व चेहरे से निकलने लगता है जिसमें कि बड़ी आकर्षण शक्ति होती है। ब्रह्मचर्य्य को पूर्ण वश में रखने से यह नहीं समझना चाहिये कि मनुष्य कुछ विषय भोग करने को ज़्यादा 'सामर्थ्य' होगा, नहीं, बल्कि जितना ब्रह्मचर्य्य पुष्ट होगा उतना ही उसका मन उसके अधिक वश में होगा। ब्रह्मचर्य्य की

पुष्टता से कमज़ोर आदमी व ताक़तवर दोनों की ही स्वाहिश दुर्व्यसनों से हट जाती है। और स्वभाविक मनुष्य के तुल्य वह बना रहता है। पूर्ण ब्रह्मचर्य्य के रखने के लिये विशेष उपाय अवश्य करने पड़ेंगे। बहुत से विद्यार्थी डर जाते हैं जब उन्हें सब से पहिले स्वप्न-दोष की शिकायत पैदा होती है, पर उन्हें उसका उपाय सावधानी से करना चाहिये, आजकल महीने में एक-दो बार तक स्वप्न-दोष होना कोई निराशा की बात न समझना चाहिये पर आगे के लिये ही डरना चाहिये कि यदि यही हालत बनी रही तो फिर बीमारी का दर्जा बहुत शीघ्र आ जावेगा।

पूर्ण ब्रह्मचर्य्य के तीन साधनः—

(१) ध्यान व ईश्वर प्रार्थना ।

इसके पूर्ण नियम प्राणायाम-विधि में देखा। यदि मनुष्य ऐसे आसन से बैठे कि कमर जिसमें बिल्कुल सीधी रहे, तो ईश्वर की हार्दिक स्तुति करने से शरीर में प्राणशक्ति इकट्ठी हो जाती है, और इसी प्रकार घण्टा दो घण्टा उपासना करने से देखा गया है कि मनुष्य में विचार शक्ति की शुद्धता से, व प्राणशक्ति प्राप्त होने से, पूर्ण ब्रह्मचर्य्य सेवन करने की सामर्थ्य पैदा हो जाती है।

(२) उपवास व चान्द्रायण व्रत ।

हम उपवास की रीति और उसके गुण पीछे एक बयान में बता चुके हैं, केवल यह बताना यहाँ पर ठीक होगा कि एक दो दिन के उपवास से ब्रह्मचर्य्य साधन नहीं होता, बल्कि रोज़ ही भूठी भूख को पैदा न होने देना चाहिये, स्वाद के लिये न

खाना चाहिये, और भोजन के एक एक परमाणु को मुँह में हज़म करके, जैसा पहिले बतला आये हैं, फिर पेट में जाना चाहिये । हम भूखे पेट रहने को कदापि नहीं बतलाते, पर खाने को कम से कम जो शरीर को ज़रूरी हो कर देना चाहिये ताकि एक भी उसका परमाणु पेट में खराब न जाये । भोजन सर्वदा सात्विक ही होना चाहिये । इसके अतिरिक्त ब्रह्मचारी को अपनी नींद पर पूरा वश होना चाहिये, शरीर को ज़रूरत जितनी देर की नींद से पूरी हो उससे एक मिनट भी ज़्यादा नहीं सोना चाहिये । ब्रह्मचारी को श्वान निद्रा के समान चौकन्ना सोना चाहिये । हमारे यहाँ चन्द्रायण व्रत के रखने की प्रणाली चली आती है, यही लक्ष्मण ने चौदह वर्ष वनवास में अखण्ड ब्रह्मचर्य रात्रि में पहरा देकर पूर्ण किया । अभी अमेरिका के डाकूनों को उपवास रखने के गुण मालूम पड़े हैं, परन्तु बहुत जल्द चन्द्रायण व्रत (vigils) रखने को भी जान जायेंगे ।

(३) शारीरिक व्यायाम ।

इससे अभिप्राय यह है कि इतनी मेहनत शरीर से कराई जावे कि जैसे दिन भर का थका हुआ मज़दूर रात को बेहोश नींद में पड़ जाता है और जो कुछ भी खाये पिये सब हज़म हो जाता है । शारीरिक व्यायाम भी जब पहलवानों की तरह अखाड़े में खूब ज़्यादा किया जाता है तो भी वही असर होता है, पर हम हृद से ज़्यादा कसरत को ज़्यादा अच्छा नहीं समझते इसीलिये कि मनुष्य को केवल शारीरिक उन्नति ही नहीं करना है, इसके अतिरिक्त पहलवानों व ज़्यादा थकने वाले मज़दूरों को एक और

भी नुकसान यह देखने में आया है कि उनकी आयु कम होती है, और सन्तान उत्पत्ति की ताकत भी प्रायः जीर्ण हो जाती है, परन्तु आजकल के सभ्य लोग तो इस ज़्यादा व्यायाम से आगाही दरकार ही नहीं करते, अब तो कसरत का अनुमान यह रह गया है कि दो चार मील टहल आये तो बहुत है, यह नहीं समझते कि हमारे पूर्वज दिन में बीस कोस की मंज़िल को साधारण बात समझते थे और इससे कम थकने को थकना नहीं कहते। व्यायाम से ब्रह्मचर्य्य साधन करने में यह बात याद रखना चाहिये कि कसरत जब तक रोज़ न बढ़ाई जावे उसका असर एक सा नहीं रहता।

अब इन तीन ब्रह्मचर्य्य के साधनों को लिख कर यह बतायेंगे कि इनमें से कोई एक बाकी दोनों से बिदकुल अलग नहीं किया जा सकता और जैसे ही इनका सम्बन्ध परस्पर है उसी प्रकार हम को किसी एक पर अति अभ्यास नहीं करना चाहिये, बल्कि तीनों को मिला कर करें।

इसके बाद हम और नियमों की ओर ध्यान दिलावेंगे जो कि अन्य जगह दिये गये हैं जैसे भोजन के बारे में, कब्ज़ दूर करने में, और जल व वायु का ठीक सेवन करने में, इत्यादि, विशेष कर सोने के नियम जो हम आगे बतलावेंगे सब से आवश्यक है। खास कर उन रोगियों के लिये जो धातुक्षय आदि रोगों से ग्रसित हैं, बहुत लाभकारी साबित होंगे।

सोने के नियमः—

सोने का प्रबन्ध खुली हवा में करना चाहिये। यदि मौसम

ठण्डा हो या ओस ज्यादा गिरती हो तो भी जहाँ तक हो मैदान में एक शवनमी लगाकर उसके नीचे लेटे, यदि मच्छड़ों की ज्यादाती हो तो मच्छड़दान लगा ले और नहीं तो मकान के बरामदे या और खुले हुये हिस्से में लेटे, पर बन्द कमरे में या जिसमें हवा की रुकावट हो कभी नहीं लेटना चाहिये। बाज़ लोग कहते हैं कि उन्हें ऐसा करने से जुकाम बगैरह हो जावेगा, ज़रा हवा-लग गई तो निमोनिया का भी डर है, मगर यह मेहरबान नहीं जानते कि खुली हुई हवा का जैसे प्रातःकाल के स्नान का अभ्यास वह चीज़ है कि जो कि करने वालों ही को मालूम पड़ सकता है, हम यकायक किसी आदत को छोड़ने को नहीं कहते, परन्तु हमारा यह पूर्ण विश्वास है कि हमारे फ़िज़िकल कल्चर के अनुयायी को जुकाम इत्यादि छोटे छोटे रोग कभी नहीं सता सके। जुकाम का असूल पहिले एक बयान में बता आये हैं, पर यदि जाड़ों में बहुत ठण्डी हवा चल रही हो, और कमरे में लेटना लाज़मी पड़ जावे तो या तो कोई खिड़की अवश्य खुली रखे, पर यदि फिर भी ठण्डक सहन न हो सके तो कभी कभी उठकर किवाड़ खोल कर सब कमरे की हवा बदल देना चाहिये। अब नींद के विषय में पहला नियम यह याद रखना चाहिये कि गहरी नींद का आना अच्छे स्वास्थ्य के ऊपर निर्भर है, जितनी अच्छी तन्दरुस्ती होगी उतनी ही गहरी और कम देर नींद आवेगी। कोई कोई सज्जन यह कहा करते हैं कि जितना बलवान मनुष्य होगा उतना ही अधिक नींद सोवेगा, ऐसा कहना बिल्कुल गलती है, हमेशा निर्वल मनुष्य को बलवान की

अपेक्षा अधिक नींद की आवश्यकता होती है जिसका कारण यह है कि बलहीन को नींद हलकी आती है जिससे कि अधिक काल तक आराम करने की आवश्यकता है, ताकि शरीर स्नायु शक्ति (Nervous energy) की कमी को पूरा कर ले। यह कहा जाता है कि नेपोलियन बोनापार्ट, जोकि अत्यन्त परिश्रम से फ्राँस का शासक बन और सारे यूरोप को पराजय किया, वह केवल चार घण्टे, १० बजे से २ बजे रात तक, सोता था, इसका कारण उसका पूर्ण ब्रह्मचर्य्य था, उसको अपनी नींद पर इतना वश था कि घोड़े पर बैठा हुआ घोर संग्राम के मध्य में कहकर दश मिनट को घोर निद्रा में गिर पड़ता था, और ठीक उतनी देर बाद ऐसे आँखें खोल देता था कि जैसे पूरी नींद सोकर बच्चा सबेरे को को आँख खोल देता है। निद्रा पश्चात् थोड़ा काल तन्द्रा या जिसको प्रातःकाल की आधा नींदी कहते हैं उसके लिये भी निर्बल मनुष्य को देना उचित है परन्तु ज्यादा देर चारपाई पर पड़े रहने से तन्द्रा बड़ी हानिकारक साबित होती है। नींद की आदत ८ वर्ष से १२ वर्ष के बच्चों को आठ घण्टे, और फिर ६ घण्टे की डालना चाहिये। नींद का सब से अच्छा समय सूर्य अस्त होने से आधी रात तक का है, जिस प्रकार कि काम करने का सब से अच्छा समय प्रातःकाल है, यह प्रायः कहा जाता है कि आधी रात से पहिले का एक घण्टा सोना दो घण्टे के बराबर होता है। यहां पर यह भी लिख देना उचित है कि दिन में यदि मनुष्य ज्यादा थक जाये तो आध घण्टे के लिये दोपहर के समय आँघ लेना अति लाभदायक होता है।

अब इसके आगे कुछ नियम हम उन रोगी जनों के लिये देंगे जो कि अपने ब्रह्मचर्य से अधःपतन होने के कारण ऐसे रोगों से पीड़ित हैं कि निद्रा देवी की गोद में भी अपने कष्टों को नहीं भूलते ।

(१) आजकल प्रायः मनुष्यों को नींद ही नहीं आने की शिकायत बनी रहती है, उनके लिये पहली बात जिससे नींद आवे यह है कि नींद बुलाने का ध्यान ही छोड़ दें, परन्तु अपने को एक थके हुये बच्चे की तरह खयाल करें, और जिस तरह कि वह अपने जिस्म को ढीला करके बड़े आराम से चारपाई के आनन्द को अनुभव करता है और उसी हालत में एकदम सो जाता है । सोने का समय अवश्य नियत होना चाहिये और उस समय दिन भर के विचार बिल्कुल भुला देना चाहिये ।

(२) ओढ़ने विछाने के वस्त्र मौसम के अनुकूल ऐसे होना चाहिये कि चाहे थोड़ी बहुत ठंडक भले हो लगती रहे, पर कदापि सारा शरीर गरम न होने पाये । बहुधा मनुष्य ज़रूरत से ज़्यादा ओढ़ा करते हैं, पर उन्हें यह याद रखना चाहिये कि यह बात आदत पर निर्भर है । प्रायः मनुष्य सर या हाथ, पैर ठंडक के लिये ओढ़ने से बाहर निकाले रखते हैं यह भी नहीं चाहिये, बल्कि सारा शरीर एक बराबर गरमी पर रहना चाहिये, यदि ठंडक ज़्यादा हो तो केवल पीठ और छाती विशेष कर गरम रखी जा सकती है । जिगर से हवा आती हो उधर की ओर पैर खोल कर कभी न लोटे ।

(३) सोने से पहिले पैरों का ठंडे पानी से धोना व दिन

के पहने हुए कपड़ों को बदल देना या कपड़े उतार कर सोना भी नींद अच्छी लाता है। हमारे यहाँ तो धोती या लंगोटा सहने रहने में कोई हर्ज नहीं होता।

(४) पलँग के गद्दे ज़्यादा मुलायम नहीं होना चाहिये बल्कि धीरे धीरे तख़्त इत्यादि के सख़्त विस्तर पर सोने की आदत डालना चाहिये, एकदम सख़्त जगह पर सोने से पाचन शक्ति को हानि का डर है। तकिये के बजाय अपना एक हाथ नीचे रखकर के सोने की आदत अच्छी है, किसी हालत में ऊँचा तकिया अच्छा नहीं होता। पैर भी अच्छी तरह से फैलने चाहिये।

(५) बिल्कुल चित्त या पट्ट लेटना ठीक नहीं है, किसी करवट से लेटना ज़्यादा अच्छा है। खाना खाने के बाद बाँई करवट लेटना उचित है ताकि भोजन मेदे में, जो कि बाँई तरफ़ होता है, ज़्यादा देर पचता रहे। नीचे वाले हाथ को कूल्हे के नीचे दबाये रखना और ऊपर वाले हाथ के बल सर को ज़रा आगे झुका कर टेकने से बड़े आराम से मनुष्य सो सकता है। इस आसन का अभ्यास अति लाभदायक होता है।

(६) ज़्यादा थके हुये मनुष्य को एकदम नहीं सोना चाहिये, बल्कि हर एक अङ्ग को खूब दबाना चाहिये यहाँ तक कि सब थकावट उतर जावे, इसी तरह बिल्कुल बिना थके हुये शरीर से सो जाना हानिकारक होता है, सोने से पहले व्यायाम करना ऐसी हालत में अच्छा होता है।

इसी प्रकार भरे हुये पेट या बिल्कुल भूखे पेट भी न सोना चाहिये । खाना खाने के बाद तीन चार घण्टे का समय अवश्य देना चाहिये और सायंकाल का भोजन जहाँ तक सूक्ष्म व सात्विक फलहार का हो अच्छा होता है ।

(७) विचारों को शुद्ध रखने के लिये सोने से पहले और जब रात्रि में आँख खुल जावे तो ईश्वर प्रार्थना एक या आध घण्टे अवश्य करे । पवित्र विचारों का प्रभाव कितना प्रबल होता है यह इसी से प्रतीत हो जावेगा कि मनुष्य को स्वप्न में वही ख्याल बँधा रहता है जो उसने दिन भर में सोचा हो ।

जननेन्द्रियों के रोगः—

हम इस बयान को लिखने के बाद छुपाने से सँकोच करते हैं, हाँलाकि इन रोगों के बारे में अज्ञान से व उनकी भूठी लज्जा करने से बड़े अनर्थ हो जाते हैं और सैकड़ों जीवन जो सुधर सकते थे हमेशा को बिगड़ जाते हैं । हमारे देश में एक प्राचीन रीति यह थी कि यदि ब्रह्मचारी का व्रत किसी कारण जैसे स्वप्न-दोष इत्यादि से अकस्मात् टूट जावे तो उसका धर्म था कि उसे छिपावे नहीं बल्कि तुरन्त ही प्रायश्चित्त कर डाले । हम अब ज़्यादा लिखने में असमर्थ हैं, पर यह उम्मेद रखते हैं कि कितना भी कोई मनुष्य गुमराह हो चुका हो, इस पुस्तक के नियमानुसार स्वाभाविक रीति पर अपने को फिर मनुष्यत्व के दर्जे पर पहुँचा सकता है । यदि पाठक महाशयों की ऐसी प्रेरणा हुई तो इसका बयान दूसरी बार पुस्तक प्रकाश करने में देंगे । इसके अतिरिक्त यह विचार कर कि यह पुस्तक रोगी जनों

के लिये नहीं है, बल्कि तन्दुरुस्त स्त्री पुरुषों को शारीरिक रागों से आगाही देकर बचाने के लिये है।

अब हम आजकल के 'सभ्य' शहरों के कुछ प्रचलित दुर्व्यसनों व दुर्घटनाओं की ओर ध्यान दिला कर इस विषय को छोड़ देंगे।

शहरों का अपवित्र जीवन:—

मनुष्यों की आबादी आजकल शहरों में बढ़ती जा रही है, कारण इसका यह कि मनुष्य अपने इन्द्रियवश होकर उन तेज़ मज़ा देने वाले भोग विलास को ढूढ़ता है जो शहर में ही मिल सकते हैं। जैसे इङ्ग्लैण्ड में ८० फीसदी आबादी और अमेरिका में ३३ फीसदी से ऊपर शहरों में रहने लगे हैं, इसी प्रकार हिन्दोस्तान में भी हर साल देहातों से आबादी खिंच कर शहरों में बढ़ रही है। हालाँकि अभी तक हिन्दोस्तान में आबादी ६० फीसदी गाँव में ही रहती है, पर जो बड़े बड़े शहरों का हाल यहाँ भी देखो तो रोंगटे खड़े होते हैं। बम्बई जैसे शहर में तीन चौथाई से ऊपर मनुष्य को एक कोठरी के मकानों में ही रहना पड़ता है और उसमें भी सारे शहर के औसत लगाने पर ४½ आदमी एक कोठरी में पड़ते हैं, एक मोहल्ला माँडवी में तो १५ आदमी से ऊपर एक कोठरी में रहते हैं। इसी तरह कलकत्ते में २½ आदमी फी कोठरी का औसत है। ऐसी हालत में जो बच्चे पैदा होते हैं उनकी जान और उनकी माताओं की कैसे बचे, यही कारण है कि कलकत्ता शहर में २८ फीसदी बच्चे और बम्बई में ५६ फीसदी बच्चे जो पैदा होते हैं पहिले वर्ष में ही मर

जाते हैं, मोहल्ला माँडवी शहर बम्बई में तो पैदा होने से मृत्यु की संख्या ज्यादा है जिससे साबित होता है कि और जो बाहिर से बच्चे वहाँ जाते हैं वह भी जल्दी मृत्यु को प्राप्त होते हैं। इसी तरह स्त्रियों को जिन्हें छोटे छोटे मकानों में बन्द रहना पड़ता है, जहाँ कि रोशनी और हवा पहुँच ही नहीं सकती, बक्लि ऊपर से मिलों का धुआँ व कोयला बरसता है, जिनका कि बहुधा कम आयु पर ही विवाह हो जाता है, यही कारण कि स्त्रियों को कलकत्ता जैसे शहर में तपेदिक की बीमारी इतनी ज्यादा होती है, स्त्रियों को आदमी की अपेक्षा १० से १५ वर्ष की आयु में यह बीमारी छे गुनी, १५ से ३० वर्ष की आयु में चौगुनी और उसके बाद तीनगुनी होती है। इसी तरह अन्धी स्त्रियों की संख्या कलकत्ते में अंधे मनुष्यों की अपेक्षा १½ है। इस सब का कारण विदित ही है। ज़रा वेश्याओं की तादात को देखने से आँखें खुल जाती हैं ! केवल कलकत्ते में १०½ लाख की कुल आबादी में १६ हजार वेश्यायें पेशेवर हैं जिनके पास कि एक हजार से ऊपर लड़कियाँ दश वर्ष की आयु से कम इसी पेशे के लिये पाली जा रही हैं। इतनी संख्या पर भी हर १२ स्त्रियों पर एक वेश्या का औसत पड़ा; हालांकि लोग इससे अधिक अनुमान करते हैं। इसी प्रकार अन्य 'सभ्य' देशों को लीजिये तो यही कैफ़ियत है, कुछ बड़े शहरों की वेश्याओं की संख्या नीचे लिखते हैं:—

आबादी	संख्या वेश्यायें
इङ्गलैण्ड की राजधानी लन्दन में—४६½ लाख	३० हजार

पेरिस	राजधानी	फ्रान्स	में—२७ लाख	६० हजार
न्यूयार्क	,,	अमेरिका	में—४० लाख	४० हजार
बर्लिन	,,	जर्मनी	में—२० लाख	३० हजार
कलकत्ता			—१०½ लाख	१६ हजार

बम्बई, कलकत्ता, कानपूर इत्यादि में मनुष्यों की संख्या स्त्रियों की अपेक्षा दुगुनी से अधिक है और हर साल बढ़ती जाती है, यह भी एक कारण व्यभिचार का है। हर जगह शराब की भट्टियाँ व और नशे, चाय इत्यादि की दुकानें मौजूद हैं, यह सब सामान हिन्दोस्तान की दरिद्रता में जैसे घाव पर नमक का काम कर रही हैं।

केवल कलकत्ते में जननेन्द्रिय रोगों से मुबतला जिन मनुष्यों का अस्पताल में इलाज हुआ उनकी संख्या सन् १९१४ ईसवी में १६½ हजार के ऊपर थी, और सन् १९१६ ईसवी में १८½ हजार के लगभग बढ़ गई। इसी प्रकार यह पाया गया है कि १७ बच्चों पर एक बच्चा मुर्दा पैदा होता है। अब आगे लिखने की आवश्यकता नहीं, जो एक मिसाल बड़े शहर की है वही थोड़ी बहुत सभी छोटे शहरों पर घटती है। हमारे गावों में यदि दरिद्रता व अज्ञानता के कारण मृत्यु संख्या अन्य देशों की अपेक्षा ज्यादा है, तो हमारे शहरों में अपने व्यभिचार के कारण।

मैं यहाँ पर ज्यादा कहने के लिये अशक्त हूँ, केवल यह कहे नहीं रहा जाता है कि ऐसे अधःपतन से भारतवर्ष की सभ्यता का मिट जाना अच्छा है। इसमें भी दोष मैं अपने गरीब भाइयों को नहीं दूँगा बल्कि देश के दुश्मन वह शहर वाले धनाढ्य हैं

जो कि गरीबों का खून चूस कर मोटे होते हैं और उनको उलटे रास्ते पर चलने को मजबूर कर देते हैं। मैं केवल उस उच्च आदर्श का ध्यान दिलाऊँगा कि जो ऋषि सन्तान के लिये मनु भगवान बता गये हैं कि पूर्ण ब्रह्मचर्य्य कम से कम २५ वर्ष युवक को और १६ वर्ष कन्या को रखना चाहिये अटल ब्रह्मचर्य्य रखने की आयु से चौगनी आयु को मनुष्य प्राप्त होता है। गृहस्थ में भी ब्रह्मचर्य्य का महत्व भूलना नहीं चाहिये। गर्भावस्था में स्त्री भोग करने से ही हमारी सन्तान इतनी निर्बल होती है और ज्यादातर बच्चे पहिले वर्ष में ही मृत्यु को प्राप्त होते हैं। सिवाय सन्तान उत्पत्ति के हेतु अपनी स्त्री से भी भोग विलास करना पाप बतलाया है, तीन वर्ष के अन्दर दूसरी सन्तान की आकांक्षा पैदा न होनी चाहिये। सात सन्तान के बाद अधिक सन्तान उत्पत्ति मना है।

ब्रह्मचर्य्य का परमादर्श वह होगा जब कि विद्यार्थी ब्रह्मचर्य्य जीवन से ही सन्वस्थ आश्रम को गमन करे, जब कि पुरुष व स्त्री को गृहस्थी धर्म में जाने की इच्छा बिल्कुल न रहेगी जिसके कारण कि यह दो पैर वाला जानवर जिसका नाम मनुष्य है, उसके दुनिया में इस स्थूल पाप रूपी शरीर में पैदा होने की आवश्यकता ही न रहेगी। मगर यह जब ही होगा जब कि हमारी विषय-भोग की ओर से इच्छा का ही नाश हो जायेगा, वर्ना जैसे यूरोप में सन्तान उत्पत्ति रोकने के लिये जो नये सायँसे के तरीके निकाले गये हैं उनसे इशारा कोई पाप वाली बात दूसरी न होगी जिसका परिणाम यह होगा कि उनकी

कौम को ही नाश सन्तान उत्पत्ति रहित होने से ही होगा जैसे कि पहिले ग्रीस (Greece) व रोम (Rome) की सभ्यताओं का हाल हो चुका है, जैसे कि वेश्याओं के सन्तान प्रायः नहीं होतीं इसी प्रकार याद रखो कि सन्तान उत्पत्ति भी जब ही होती है जब कि पुरुष स्त्री का प्रेम असीम हो, और उस पर भी यह याद रखना चाहिये कि वह इस बात पर उद्यत हो कि उनकी पहली भूल उस ब्रह्मचर्य के परमादर्श से अन्तिम भूल होगी और वह पुरुष-स्त्री संयोग को कम से कम १६ वर्ष तक निभा-वेँगे चूँकि बच्चे का जन्म १६ वर्ष में ही हो पाता है जब तक कि उसके पिछले जन्म के संस्कारों का पूर्ण विकास होता है, तब ही सन्तान का ठीक पालन-पोषण करने से उस पहले पाप से मनुष्य का तारण होता है और इसी लिये पुत्र व पुत्री माने यह हैं कि जो पुत्रः अथवा नर्क से लावे अथवा पार लगावे। इसलिये या तो मनुष्य का धर्म पूर्ण ब्रह्मचर्य रखने का है, या फिर यदि वह मन में भी एक बार पाप को लावे तो तुरन्त ही उसे अपना गृहस्थ-धर्म पालन करके प्रायश्चित करना चाहिये, चूँकि मन में भी पाप रहित रहना बड़ा कठिन है इसी लिये इस सृष्टि से मनुष्य-योनि का नाश होना भी असम्भव है, परन्तु फिर भी हमारी कोशिश आदर्श की ओर ही सद्बिचार द्वारा पहुँचने की होना चाहिये। आजकल के मनुष्यों के तो यही समझ में नहीं आता कि हम कामदेव की प्रेरणा को कैसे और कब तक मन में इच्छा रहित होकर रोक सकते हैं, हमारे सभ्य पुरुष

जिनका जीवन अस्वभाविक बन चुका है क्या समझें कि स्त्री को ठीक तन्दुरुस्ती की हालत में सन्तान उत्पत्ति के तीन साल के अन्दर काम की प्रेरणा कदापि नहीं होती, यदि वे अपने ६० फ़ीसदी ग़रीब भाइयों के समान जीवन व्यतीत करना स्वीकार करें तो उनकी आँखें खुलेंगी कि काम की दुर्व्यसनायें जीवन भर भी उनके चित्त में भ्रमण न करेगी। हमारी अन्तिम प्रार्थना विशेष कर देश की देवियों से है कि वह हमारी धर्म-रक्षक बनें।



छठवाँ अध्याय

शारीरिक अङ्गों का वर्णन व उनका व्यायाम

व्यायाम की आवश्यकता व उसके लक्षण:—



धारण लोग व्यायाम से यही मतलब समझते हैं कि शरीर के बाहर की माँसपेशियों की ही खूब कसरत हो जावे, उनके बाजू व पुट्टे खूब फूलें और खिंचे हुए दिखाई दें जैसा कि पहलवानों या सर्कस वाले लोगों के देखने में आते हैं, पर यह लोग यह नहीं समझते कि इन बाहर के अङ्गों से भी ज्यादा जरूरी अन्दरूनी अङ्गों को तन्दुरुस्त रखना है, जैसे कि जिगर, दिल, फेफड़ा इत्यादि को। प्रायः मनुष्य ऐसे देखने में आवेंगे कि जिनके या तो हाथ के बाजू या सीना या पैर ज्यादा मज़बूत और कसरती बने हुये हैं, पर और शरीर वैसा अच्छा ढला हुआ नहीं, कारण यही कि कोई शुरू से ही व्यायाम इसी को समझें हैं कि देशी डंड या बैठकें लगा लें, कोई सैडों के डम्बल घुमाया करता है ताकि थोड़े ही दिनों में खूब रुष्ट पुष्ट शरीर दिखाई देने लगे, ऐसे ही कोई कोई स्कूल के विद्यार्थी जिमनास्टिक को ज्यादा करने से बजाय फायदे के

नुकसान उठाते हैं। आजकल पढ़े लिखे सज्जनों को टहलने का ही नुसखा सहल मिल गया है, पर यह नहीं समझते कि केवल टहलने से तो पैरों की ही मांसपेशियों की व्यायाम होता है, हाँ बेशक टहलना कब्ज को भी रफ़ा करता है जिसके वह दायमी मरीज़ होते हैं, और शुद्ध वायु भी मिल जाती है, पर इसका हाल हम पूरा पूरा आगे लिखेंगे। हमारा इस वक्त आशय यह बताने का है कि बाहर की मांसपेशियों के व्यायाम से अन्दर के अंग तन्दुरुस्त रखना और उनके व्यायाम करना ज़्यादा आवश्यक है, उनके आरोग्य रहने से नया खून अच्छा और साफ़ बनेगा, शरीर से मैल अथवा विजातीय द्रव्य अच्छी तरह धुल जायेंगे। इसके अतिरिक्त बाहर की अधिक कसरत से प्राणशक्ति बहुत व्यर्थ जाती है, हालाँकि व्यायाम इसी लिए किया जाता है कि प्राणशक्ति वायु से प्राप्त होवे, पर कमज़ोर मनुष्यों को यह देखा गया है कि व्यायाम के बाद बजाय बड़ी ताक़त अनुभव करने के, वह और भी थक जाते हैं, कारण यही कि बाहर के अङ्गों की ज़्यादा कसरत करते हैं और आन्तरिक अङ्गों को कुछ लाभ नहीं पहुँचता। हम बाहर के अङ्गों की ऐसी कसरतें लिखेंगे कि जो लेंटे हुये या खड़े हुये बड़ी साधारण रूप से की जा सकती हैं, इनमें मेहनत कम पड़ेगी, प्राणशक्ति व्यर्थ कम जायगी और उन अङ्गों में इकट्ठा ज़्यादा होगी।

हमने इस पुस्तक में जगह बजगह बताया है कि व्यायाम की शरीर को आवश्यकता है, सच तो यह है कि शरीर का पहला खाना व्यायाम है जिससे कि वह कायम रह सकता है फिर

कोई और। जिस प्रकार से कि यदि कोई अपने किसी अंग से काम नहीं लेता है तो वह सूख जाता है, इसी तरह बस समझ लो कि जो आजकल शहर के पुरुष स्त्री दिन भर बैठे ही रहते हैं उनकी तन्दुरुस्ती कैसे कायम रहे। हम केवल यह बात इस बारे में बताना बड़ी आवश्यक समझते हैं कि हमारे शरीर की नसें व नाड़ियाँ, जब हम व्यायाम नहीं करते, तो मैल (Calcareous deposit) से बन्द होने लगती हैं, फिर उनमें खून बड़े मन्द रूप से चल सकता है इस कारण कि हमारा दिल जो सब खून को अङ्गन के मोआफ़िक चलाता है उस में इतनी शक्ति कहाँ तक आवे कि खून का प्रवाह इतना तीव्र कर सके कि सारे शरीर की नाड़ियाँ ऐसे ही धुलती चली जावे कि जैसे हम बाँस डाल कर अपनी मोरियाँ साफ़ रखते हैं। क़सरत का सब से बड़ा लाभ यही है कि खून का प्रवाह सब अङ्गों में अच्छी तरह हो जावे उसके बाद कुदरत अपना काम स्वास्थ्य रक्षा का स्वयं कर लेगी। अब इसके साथ यह भी याद रखना चाहिये कि व्यायाम से उन अङ्गों में जिनकी क़सरत की जाती है, प्राण-शक्ति भी इकट्ठी हो जाती है, जिसका कि खर्च हम ऊपर बता चुके हैं कि ज़रा ज़रा सा काम करने में भी हर समय पर होता रहता है। इसी कारण यदि क़सरत ऐसे ही होगी जिनमें हाथ पैर इत्यादि बहुत चलाना पड़ेंगे तो उनसे प्राण-शक्ति का खर्च मुमकिन है कि उससे भी बढ़ जावे जो कि उस समय हवा से स्नायु केन्द्रों को प्राप्त हुई है। इसी से व्यायाम धीरे धीरे करना चाहिये, साँस रोक के करना चाहिये,

और जिस अङ्ग का व्यायाम करे उस पर ध्यान लगाना चाहिये चूँकि ध्यान से प्राण-शक्ति अधिक आकर्षित होती है, और इसी कारण सब से अच्छे व्यायाम वह हैं जिनमें एक एक अङ्ग का एक दफ़े में व्यायाम किया जाता है। स्वाभाविक रीति से यदि मनुष्य सब अपना काम काज करता रहे तो उसे व्यायाम की आवश्यकता ही न पड़े, जैसे कि बच्चे खेल कूद में ही सब अङ्गों का व्यायाम कर लेते हैं जिससे कि उनकी बढ़वार होती चली जाती है। पर मनुष्य झूठी सभ्यता में पड़ कर स्वाभाविक नियमों का पालन नहीं कर सकता, जैसे हमारे देश में पढ़े के रिवाज से स्त्रियों के पैर जकड़े रहते हैं, या हमारे स्कूल के विद्यार्थी बचपन से ही स्कूलों की बेंचों से १० बजे से ४ बजे तक दिन तक, खाना खाने के बाद ही जकड़ दिये जाते हैं, या पढ़े लिखे सज्जन काम में ऐसे लगे रहते हैं कि खाने या पाखाने के समय को भी बिल्कुल भुला देते हैं, बहुत से दूकानदार या आफ़िस के नौकर बाबू लोग भी एक ही सी हालत में बैठे रहते हैं, जिससे कि खास खास ही अङ्गों की कसरत होती है और बाकी शरीर मट्टी होता है। इस कारण हम अपने पाठक महाशयों को यही सलाह देंगे कि कम से कम एक समय प्रातःकाल ही सब अङ्गों का व्यायाम अवश्य करें, फिर किसी और कार्य में लग जावें।

सब से उत्तम व्यायाम के लक्षण संक्षेप रूप से निम्न-लिखित हैं:—

(१) जिससे व्यायाम आन्तरिक अङ्गों का, जो पेट के अन्दर हैं, अधिकतर होवे। इसीलिये व्यायाम के समय श्वाँस रोकना अधिक लाभदायक है।

(२) जिससे प्राणवायु स्नायु केन्द्रों में अधिकतर एकत्रित हों; इसके लिये श्वाँस का रोकना, व एक समय में एक एक अङ्क पर ध्यान लगा कर व्यायाम करना अति उपयोगी है। और जिससे शरीर को कम से कम हिलाना या हरकत देना पड़े।

(३) व्यायाम धीरे धीरे करना चाहिये, न कि झटके के साथ, और जिससे मेहनत हलकी पड़े, न कि एकदम भारी, जिससे मनुष्य तुरन्त थक जावे, परन्तु व्यायाम समय माँगता है, यानी इतनी देर तक करे जब तक कि वह अङ्क जिसको व्यायाम देना मंजूर हो, खूब थक जावे, यहाँ तक कि पसीना निकल आवे। व्यायाम दिन में कई बार करना ज्यादा लाभदायक है बनिस्वत इसके कि एक ही बार बहुत भारी व्यायाम किया जावे, परन्तु व्यायाम खाने के समय से पहले या बाद कुछ काल तक नहीं करना चाहिये।

अङ्गों के खींचने, दवाने, व मोड़ने से व्यायाम—

व्यायाम का असर किसी अङ्क पर तब पड़ता है जब कि वह एक बार सख्त या कड़ा किया जावे और फिर ढीला कर दिया जावे, यदि यही काम साँस रोक कर और ध्यान लगाकर प्रति अङ्क के साथ किया जावे तो यह व्यायाम सब से सरल व उत्तम होगा। परन्तु यह दर्जा यानी प्राणायाम व इच्छा शक्ति द्वारा व्यायाम करने का उनके लिये है जिनको कि ज्यादा सीखने या सिखाने की कुछ आवश्यकता ही नहीं होगी। इसी प्रकार जब बाल्यावस्था में हमारी तन्दुरुस्ती स्वाभाविक रीति से ठीक होती है तो हमारे लिये हर कोई साधारण सी यही सलाह

देता है कि सरल रूप से डुँड बैठक देशी तरीके की लगाया करो इसी से सब तन्दुरुस्ती बन जायेगी, और इसमें शक नहीं कि जो इस सहल से गुर को पकड़ लेता है उसे कोई दूसरे इलाज की जीवन पर्यन्त आवश्यकता नहीं पड़ती। परन्तु, साईंस अथवा ईजाद की ज़रूरत जब मालूम पड़ती है जब कि मनुष्य का जीवन अस्वाभाविक बन जाने के कारण उसका स्वास्थ्य एक बार बिगड़ जाता है और उस समय कोई औषधि अथवा असाधारण क्रिया व्यायाम की बिना किये स्वास्थ्य ठीक नहीं होता। इसी लिये हम आजकल के अस्वाभाविक नियमों पर चलने वाले मनुष्यों को सब से उत्तम व्यायाम की रीति बताना चाहते हैं। यहाँ पर यह भी बता देना आवश्यक प्रतीत होता है कि हर एक अङ्ग के व्यायाम तो सैकड़ों हो सकते हैं और हम भी बहुत कुछ बता सकते हैं, और बहुतों का जानना भी इसलिये अच्छा होता है ताकि मनुष्य अपने लिये उनमें सब से गुणकारी व्यायाम पसन्द कर सका है, परन्तु सब से श्रेष्ठ हर कार्य का असूल समझना चाहिये, जो ठीक असूल नहीं समझता वह दो व्यायामों की ठीक कीमत का मुकाबला भी नहीं कर सका, हमारा मन्तव्य भी इस अध्याय में केवल व्यायामों का असूल बताने का है और उदाहरण के तौर पर कुछ उत्तम व्यायामों की ओर भी ध्यान दिलावेंगे। जिस प्रकार कि छोटे बच्चे खेल कूद में ही अपना व्यायाम स्वयं कर लेते हैं हम भी व्यायाम की ऐसी सरल रीतियाँ बतायेंगे कि जिस जिस में न किसी यन्त्र के इस्तेमाल की ज़रूरत पड़े और न बड़ी तय्यारी की, जो कि

किसी जगह बैठे या ठड़े अथवा लेटे हुये ही मनुष्य कर सकता है।

पहला असूल व्यायाम का यह याद रखना चाहिये कि यदि हम किसी मांसपेशी (Muscles) को ऊपर से एक हाथ से दबावें और उस मांसपेशी को अन्दर से सख्त कर लें तो उस अङ्ग में खून भर जावेगा और उसकी कसरत खूब हो जावेगी और उन नस-नाड़ियों के अजातीय द्रव्य (Foreign matters) धुल जाने से खून का प्रवाह ठीक चल निकलेगा और जो बुढ़ापे की सी यदि उस मांसपेशी में झुर्रियाँ पड़ गई हैं तो वह भी इसी व्यायाम से जाती रहेंगी। यही असर बाज़ जङ्गली कौमें बच्चे के हाथ पैरों को जगह जगह बाँध कर पैदा करती हैं, चूंकि बंधे होने से खून रुकता है और फिर उन अङ्गों को जोर मार के ज्यादा फुला देता है।

दूसरा असूल हम अङ्गों को खींचने के बारे में बतायेंगे। यह तजुबे से देखा गया है कि यदि किसी हड्डी को बराबर खींचा जाये तो वह भी थोड़ी बहुत बढ़ सकती है, प्रायः लोगों ने अपनी नाक जो कि पहले चपटी थी खींच खींच कर लम्बी बना ली, अक्सर लोगों ने अपने कूँ के लम्बा बनाने के लिये रीढ़ की हड्डी खींचना शुरू की और गले में फाँसी लगाकर लटकना शुरू किया जिससे कि सफलता प्राप्त हुई। हिन्दोस्तान में तो इन बातों की चर्चा भी अजीब मालूम पड़ेगी, चूंकि यहाँ तो यह आम ख्याल है कि सूरत-शकल तो विधाता के यहाँ से ही मिलती है उसमें मनुष्य कुछ नहीं कर सका, नतीजा यह है कि मनुष्य भी

चूड़ों की तरह उगना जानते हैं और कुछ नहीं जानते । हमारे देश में कोई कुबड़ा नज़र आता है और कोई हृद से ज़्यादा मोटा या दुबला पतला, गरज़ कि अनेक प्रकार के रूप जिन्हें देख कर अन्य देशों के लोग आश्चर्यमय हो जाते हैं । एक डाक्टर महाशय लिखते हैं कि रीढ़ की हड्डी की गाँठें जितनी नीचे की ओर जाओ उतनी ही लम्बी देखने में आती हैं जिसका कारण वह बताते हैं कि पृथ्वी की आकर्षण शक्ति है, चूँकि शरीर का बोझ पूरी इश्र सेर भर के लगभग बढ़ता जाता है और इसी लिये नीचे वाली रीढ़ की गाँठों पर बोझ से खिचाओ ज़्यादा पड़ता है । इसी कारण वे बताते हैं कि मनुष्य का सर लम्बा नहीं है चूँकि उस पर बोझ नहीं है और पैर हाथ अधिक लम्बे होते हैं चूँकि सब से नीचे पर होने से शरीर का बोझ उन्हीं पर रहता है । उनकी राय में सर के बल उल्टा खड़े होने से ऊपर के रीढ़ की हड्डियाँ ज़्यादा पुष्ट होती हैं । हमारे तजुबे में भी ऐसे लोग आये हैं जिन्होंने आध घण्टे तक का उल्टे सर के बल खड़े रहने का अभ्यास किया और जिससे कि उनके जननेन्द्रिय रोग दूर होकर ब्रह्मचर्य्य को पुष्टि हुई और हमें बड़ा आश्चर्य्य यह जान कर हुआ कि बजाय जैसा आम ख्याल है कि ऐसा करने से सर में खून भरता है और दिमाग कमज़ोर होता है, इसके विरुद्ध हाफ़ज़े की कुबबत भी ज़्यादा बढ़ती है ।

तीसरा असूल हम अङ्गों के मोड़ने व ठीक आसन गृहण करने के बारे में बताये गे । यह हर कोई जानता है कि अँगड़ाई लेने से शरीर की सुस्ती कैसे उतर जाती है और तबियत ताज़ा

हो जाती है, इसी प्रकार ठीक कमर सीधी रखने से व कंधे पीछे रखने से जो कि हम हर समय बैठे व खड़े कर सकते हैं तन्दुरस्ती पर बड़ा असर पड़ता है जैसे छोटे पौदे को जिस तरफ़ भुकाओ भुकता चला जाता है यही हाल हमारे शरीर का है। अक्सर लोग ऐसे देखने में आते हैं जो कोई और दूसरा व्यायाम नहीं करते, केवल ठीक आसन से सीधे बैठने से ही उनका स्वास्थ्य निहायत अच्छा बना रहता है और बैठे ही बैठे शरीर पर मोटापा बढ़ता जाता है।

आभ्यान्तर मांस पेशियाँ व आन्तरिक अङ्गः—

आभ्यान्तर मांस पेशियाँ (Voluntary muscles) वह हैं जो कि हमारी इच्छा-शक्ति द्वारा हमारे ज़ोर करने से अपना कार्य करने लगती हैं, जैसे हाथ, पैर, गर्दन, सीने व कमर की मांस पेशियाँ। परन्तु आन्तरिक मांस पेशियाँ (Involuntary muscles) हम उनको कहेंगे जो कि ज़्यादातर शरीर के अन्दर होने के कारण हमारी इच्छा-शक्ति के वश में नहीं है, जैसे कि यदि हम अपनी आँतों को चलायें चाहें ताकि उनका मल ख़ारिज हो जावे तो वह हमारे वश में न होगा, आन्तरिक मांस पेशियाँ स्वयं ही कार्य करती हैं, पर कुछ उनमें से भी ऐसी दर्मयानी हालत में हैं कि थोड़ा बहुत उन पर इच्छा-शक्ति का भी असर पड़ता है, जैसे कि साँस चलाने के लिये पहले हमारे पेट का पर्दा, (Diaphragm) जिसने कि पेट और सीने को दो हिस्सों में बाँट रखा है, कुछ तो स्वयं ही चलता है और कुछ इच्छा-शक्ति द्वारा, फिर जब यह पर्दा नीचे को दबाता है और पेट बाहिर

को फूलता है तो उसके पश्चात् ठोड़ी के नीचे की गद्दी स्वयं ही अथवा कुछ इच्छा-शक्ति द्वारा नीचे को दबती है और फिर हवा अन्दर को नासिका में होकर फेफड़ों में खिंचती है, इसी प्रकार पेट के पदों के सुकड़ने से हवा बाहर निकलती है और फेफड़े भी सुकड़ जाते हैं। आगे हम आन्तरिक अङ्गों में दिल, पाचन नली, जिगर, फेफड़ा व गुर्दे का कुछ विशेष हाल लिखते समय बता-येंगे कि किस प्रकार थोड़ा बहुत असर हम इन अङ्गों पर इच्छा-शक्ति द्वारा व विशेष व्यायामों से डाल सकते हैं। यहाँ पर यह लिखना काफी होगा कि हमारा दिल बस मन के बाद सब से ज्यादा चैतन्य रूप होने के कारण हमारी इच्छा-शक्ति के वश में बिल्कुल नहीं है, और हमारा जिगर ऊपर लिखे अङ्गों में सब से ज्यादा जड़ होने के कारण व्यायाम द्वारा उस पर सब से ज्यादा असर डाला जा सकता है, बाक़ी दर्मयानी चैतन्यता रखने के कारण व्यायाम से तुरन्त असर नहीं दिखाते।

आन्तरिक अङ्गों का विशेष वर्णन:—

१—पाचन नली व जिगर—(देखो चित्र नं० १)

हमारा खाना किस तरह हज़म होता है यह पाचन नली की बनावट पर ध्यान देने से विदित होगा। पहला हाज़मा जैसा कि ऊपर बता चुके हैं मुँह में शुरू होता है, जब कि खाना दाँत से चबाया जाता है तो उसमें लोआब निकल कर मिल जाने से उसका स्टार्च शर्कर में तबदील हो जाता है जो कि अब पानी में घुल जा सकता है और मेदे में हो कर खून में जड़ हो सकता

है, लोआब में उस द्रव्य का नाम जो कि स्टार्च को शक्कर में तब-दील करती है टायलीन (Ptyline) है, लोआब मुँह में ६ केन्द्रों से निकलता, जिसमें चार तो जीह्वा के नीचे हैं और दो मुँह में कान के पीछे इधर उधर हैं। स्टार्च बिना लोआब मिले हज़म नहीं होता इसी कारण यदि मुँह में ही लोआब के साथ चबलाने से उसकी शक्कर नहीं बनती तो मेदे में जा कर वह सड़ने लग जाता है और उसमें फफूड़ी (Yeast) आ जाती है जैसे शराब उठाते समय, फिर जो उसका खून बनता है वह कमज़ोर और खराब होता है और इसी से खट्टी डकारें आती हैं और सर में दर्द पैदा हो जाता है। इसके अतिरिक्त यह भी पहले बताया जा चुका है कि दाँतों का सम्बन्ध लोआब के साथ खाना मुँह में पचाने में क्या है, यानी, न केवल दाँतों द्वारा खाना चबाने से उसमें लोआब ही ठीक ठीक मिल जाता है, पर उसके अलावा दाँतों द्वारा खाने की प्राण-शक्ति भी स्नायु केन्द्रों को प्राप्त होती है इसलिये खाना उतनी देर चबाना आवश्यक है जब तक कि उसका स्वाद बिल्कुल न जाता रहे।

अब दूसरा हाज़मा भोजनाशय में जाकर शुरू होता है। मुँह में खाना निगलने की नली साँस लेने की नली के ठीक ऊपर है और बीच में एक पर्दा है जो कि खाना निगलने के समय साँस लेने के रास्ते अथवा कलेजे की नली (Larynx) को बन्द कर देती है। भोजनाशय एक मशक की शकल का सा थैला होता है जो कि बाईं ओर है और जिसका मुँह दाहनी ओर नीचे को है जैसा कि चित्र से विदित होगा, इसमें केवल खून बनाने वाला

द्रव्य जिसका नाम प्रोटीन पहले बता चुके हैं हज़म होता है। जैसे ही खाना मेदे में आता है उसमें खट्टे तेज़ाब (Gastric juice) चारों ओर की ग्रन्थियों में से छुन कर जिगर से चल कर आ जाते हैं, यह पहले बता आये हैं कि जिगर का ही काम हाज़मे के रस पैदा करने का है और इसमें होकर खून भी चलनी की तरह छुन कर साफ़ होता है। जिगर की चार गदियाँ होती हैं जो कि थोड़ी बहुत एक दूसरे से मिली होती हैं, पर देखने में प्रथक दिखाई देती हैं और वह इस प्रकार से कुल सीने में फैली हुई हैं जहाँ तक कि पसलियाँ जाती हैं, सीधे हाथ की पसलियों के नीचे जब जिगर बढ़ जाता है तो मालूम भी पड़ने लगता है। मेदे के हाज़मे के तेज़ाबों में जो खास द्रव्य प्रोटीन को पचाता है उसका नाम पेपसीन (Pepsin) है, वह मेदे में प्रोटीन का पेप्टोन (Peptone) बना देता है जिसका घोल कि मेदे की भिल्ली में होकर निकल जाता है और नसों नाड़ियों में पहुँच कर खून बन जाता है। मेदे में जब तक हाज़मा पूरा नहीं हो जाता वह बराबर खाने को मथने के लिये हिंडोले की तरह हिलता रहता है, परन्तु जब बिना चबलाया हुआ खाना पहुँचने से उसे दाँतों का काम भी करना पड़ता है जो कि उसकी ताक़त के बाहर है तो उसकी ताक़त भी जीर्ण पड़ जाती है और उसकी भिल्ली भी चिकनी व मुलायम होकर कमज़ोर पड़ जाती है, उस ही के कारण फिर बदहज़मी (Dyspepsia) अथवा अजीर्ण की शिकायत पैदा हो जाती है और यह रोग बाज़ समय यहाँ तक बढ़ जाता है कि मेदे में बहुत मैल बढ़ जाने से फोड़ा (Gastric

cancer) बन जाता है, और इसी प्रकार जो शराब आदि नशा करने वाले मनुष्य हैं उनके मेदे को भिल्ली कोयले की तरह जल तक जाती है।

मेदे में खाना आध घंटे के लगभग रहता है जिसके बाद वह एक चोर दर्वाजे में होकर, जो कि पाइलोरिक् वेल्व (Pyloric valve) के नाम का है, छोटी आंतों (Small intestines) में चला जाता है। जो कि खाने की लेई सी छोटी आंतों में जाती है उसका नाम चाइम (Chyme) है, उसमें तीन तरह का खाना शामिल होता है, एक तो प्रोटीन का वह हिस्सा जो कि खाने के सख्त हिस्से में शामिल होने की वजह से मेदे में हज़म न हो सका अथवा जो अपच्य हिस्सा पेपटोन (Peptone) का है; दूसरा हिस्सा फ़ैट अथवा घी का; और तीसरा स्टार्च या स्टार्च की बनी हुई शर्कर, ग्लूकोस (Glucose) का।

अब हम छोटी आंतों (Small intestines) का हाज़मा बतायेंगे। इन आंतों का नाम छोटी आतें होते हुये भी यह २० से ३० फ़ीट तक लम्बी होती है और छोटी कहलाने का कारण यह है कि इनके बाद बड़ी आतें जिनका दूसरा नाम कि कोलन अथवा कुलज है शुरू होती हैं। छोटी आतें तो एक उकली बराबर ही मोटी नल की होती हैं और ज़रा से ही बीच में उनकी तह पर तह लगी होती है और जो कि पीठ से लटकती हैं, उनके अन्दर बालों जैसे लम्बे लम्बे रुयें (Villi) होते हैं जिनसे वह अन्दर मखमल जैसी गुदगुदी हो जाती हैं, इन्हीं रुयों में हज़म हुआ खाना खींच कर नसों नाड़ियों तक पहुँचाने की ताकत

होती है, यह आंतों आगे पीछे सुकड़ती हैं जैसे कि कोई कीड़ा रेंगते समय, और इनमें यह सिफ़त है कि कोई चीज़ कभी हिल-गती नहीं बल्कि स्वयं ही आगे बढ़ती चली जाती है। एक बीमारी अवश्य बहुत कम देखने में आती है जिसमें कि यह आंतों आपस में हिलग जाती हैं (Obstruction of bowels) जो कि फिर लाइलाज है। इन आंतों में जैसे ही खाना आता है तो तुरन्त ही उसमें एक रस जो कि जिगर की तरह एक खास भिल्ली में से पैदा होता है, जो कि पैंक्रियास (Pancreas) कहलाता है और जो कि मेदे के पीछे होती है उसमें से वह रस पैंक्रियाटिक रस (Pancreatic juice) निकल कर डुआडेनम (Duodenum) (यानी छोटी आंतों का पहला हिस्सा) में ही मिल जाता है, इसके अतिरिक्त छोटी आंतों में एक जिगर के निकले हुये खारी रस जिसका नाम की बाइल अथवा पित्त (Bile) है, वह भी खाने में मिल जाता है, और खाना उसमें हल हो जाता है, और पैंक्रियाटिक रस तो फ़ैट या घी को हज़म करके अपने में घोल (Emulsion) बना कर ले जाता है, और बाइल पहले तो मेदे के तेज़ाबों का काटता है फिर पेप्टोन व शर्करा को जो कि स्टार्च से लोआब के साथ बनती है, उसे हज़म करता है, बाइल से ही खाना आंतों में सड़ने नहीं पाता। बाइल दिन भर में डेढ़ सेर के करीब जिगर से बनती है और वह एक मज़बूत बेग में जिसका नाम कि गाल-ब्लैडर (Gall bladder) है उसमें ज्यों ज्यों बनती जाती है इकट्ठी होती जाती है, ब्लैडर जिगर के ऊपर व ठीक बीच में ही होता है। इसी प्रकार पैंक्रियास की भिल्ली

जो कि जिगर के सिलसिले में ही और मेदे के पीछे लटकती है, उसमें से कुछ आध सेर से ऊपर पैक्रियाटिक रस दिन भर में निकलता है। इसी प्रकार जो मेदे में तेजाब बन कर आते हैं वह दिन भर में एक गेलन के लगभग एक तन्दुरुस्त मनुष्य के होते हैं; छोटी आंतें जहाँ पर पेट के सीधे व नीचे हिस्से में खतम होकर बड़ी आंत अथवा कोलन में मिलती हैं, वहाँ पर भी एक चोर दर्वाज़ा इस तरह का लगा है कि खाने का जो खोड़ा वहाँ आता है वह आगे को तो जा सकता है परन्तु पीछे को नहीं गुज़र सकता। इसके अतिरिक्त एक वहीं से नीचे को ज़रा सी बन्द मुँह की झिल्ली लटकती है जिसका नाम वर्मीफार्म ऐपेन्डिक्स (Vermiform appendix) है और जिसका कोई फ़ायदा अभी तक नहीं मालूम पड़ा कि वह क्यों बनाई गयी, केवल वह बीमारी का घर तो अवश्य बन जाती है जब कि उसमें कोई पत्थर की कंकड़ी अथवा बीज वगैरह खाया हुआ धोके से पहुँच जाये, जो कि वहाँ सड़ कर फोड़ा बना देता है जिसका कि नाम ऐपेन्डिसाइटिस (Appendicitis) है।

अब हम बड़ी आंत अथवा कोलन या कुलज को लिखेंगे। यह मोटी नलकी सीधे हाथ के कोलह से ऊपर को उठती है जैसा कि चित्र से विदित होगा, और फिर सीधी होकर पेट में दायें से बायें हाथ को जाती है, और फिर बायें हाथ को नीचे को गिरती है। यह मल इकट्ठा होने के थैले का काम देती है और अक्सर डाक़ूर लोग यह नेचर को बेवकूफी बताते हैं जो उसने मल इकट्ठा होने के लिए ऐसी पेचदार नाली बनाई, जो कि कब्ज

की जड़-बुनियाद बनती है, और इसी कारण अक्सर डाकड़ों ने इसको पोट फड़वा कर कटवा भी दिया और एक किनारे से दूसरे तक सीधा जुड़वा दिया। यह कोलन जहाँ बाईं तरफ नीचे को ख़तम होता है वहाँ पर जो मोड़ है वह भी एक प्रकार का चोर दर्वाज़ा है, जिसका नाम कि सिगमोइडफ्लेक्सर (Sigmoidflexure) है और उसके बाद का हिस्सा रेक्टम (Rectum) कहलाता है। यह हम पहले ही क़ब्ज के बयान में बता आये हैं कि कोलन की दीवारों से भी पानी आदि खिंच सकता है, और कोलन को किस तरह दबा कर क़ब्ज को दूर करें इसका व्यायाम आगे लिखेंगे।

दिल व फेफड़े का वर्णन :—

दिल शरीर का अङ्गन है, वह अण्डे के आकार का है और बाईं तरफ हमारे भोजनाशय के ऊपर होता है। मनुष्य के दिल में चार कोठरियाँ (Chambers) होती हैं, यह अपने आप सकुड़ता है, पहले इसमें खून शरीर की नसों (Venous system) से लौटा हुआ दाईं तरफ की ऊपर की कोठरी (Right auricle) में आता है, वह फिर चोर दर्वाज़े (Tricuspid valve) से होकर दाईं नीचे वाली कोठरी (Right ventricle) में आता है और उसी समय दिल के सकुड़ने से वह चोर दर्वाज़ा तो बन्द हो जाता है और खून उस कोठरी (Right ventricle) में से फेफड़े में चला जाता है। फेफड़े से साफ़ होकर फिर खून बाये तरफ की ऊपर की कोठरी (Left auricle) में आता है और उसमें से फिर वह

बाँई नीचे की कोठरी (Left ventricle) में चोर दर्वाजे (Mitral valve) से गुज़र कर जाता है, जो कि पहले की तरह सकुड़ने से बन्द हो जाता है और खून दूसरी नीचे वाली नस (Artery) से शरीर में को चला जाता है। यहाँ पर यह बात याद रखनी चाहिये कि हर एक अङ्ग को नस नाड़ियाँ जाती हैं (चित्र नं० ३ देखो), वे दो किस्म की होती हैं, एक तो ऐसी होती हैं जिनमें होकर खून दिल से चल कर किसी अङ्ग को जाता है और दूसरी वह जिसमें होकर खून उस अङ्ग से दिल की ओर लौटता है, पहली किस्म को आर्टरी (Artery) बोलते हैं और दूसरी को वेन (Vein), जैसा चित्र से विदित होगा। एक बड़ी आर्टरी दिल में से निकल कर सैकड़ों छोटी छोटी आर्टरियों में बट जाती हैं और खुद भी पतली पड़ती जाती हैं, यहाँ तक कि अन्त में यह नसे इतनी पतली पड़ जाती हैं कि माँस और झिल्ली के भीतर तक आगमन करके खून को ले जाती हैं, जो कि आँख से दिखाई नहीं देती और जिनका महीन जाल सा पुरा होता है, इनको कैपिलरी (Capillaries) बोलते हैं, इन कैपिलरियों द्वारा ही खून फिर लौटता है चूँकि यह महीन नलकियाँ फिर मिल मिल कर बड़ी नाड़ियाँ बनाती हैं जिन को वेन (Vein) कहते हैं और जो कि सब दिल की तरफ़ को लौटती हैं। हर एक अङ्ग से इसी प्रकार खून की ले जाने वाली नसे और उसके लौटालने वाली नाड़ियाँ, ताल्लुक रखती हैं। जब खून दिल से नसों द्वारा अङ्गों में जाता है, तो वह खाने से व पवित्र आक्सिजन वायु से लदा हुआ होता है और देखने

में सुख उज्ज्वल खून होता है; परन्तु जब वही खून नाड़ियों द्वारा दिल की तरफ को लौटता है उस समय वह रक्त में काला होता है और तमाम अङ्गों के मेल अथवा अजातीय द्रव्य को धोता आता है। याद रखो कि एक तरफ से तो हर एक अङ्ग बनता है और बढ़ता है और दूसरी ओर से जो उसमें सड़न पैदा होती है वह धुलती चली जाती है। अच्छे खून पर ही मनुष्य के जीवन का आधार है। खून का एक दौरान सारे शरीर भर में लगभग दो मिनट के हो जाता है। खून का अकेला बोझ शरीर में लगभग दसवें हिस्से के होता है, जिसमें से कि लगभग चौथाई के हमारे दिल व नसों नाड़ियों और फेफड़ों में, एक चौथाई जिगर में, एक चौथाई हाथ पैर की मांसपेशियों में, और एक चौथाई बाकी अङ्गों में बटा रहता है। मस्तिष्क में लगभग पाँचवें हिस्से खून के काम में आता है। याद रखो कि अच्छे खून का बनना अच्छे खाने व ठीक तरीके से खाने के ऊपर ही निर्भर है।

अब यहाँ पर कुछ बयान फेफड़े के सम्बन्ध में भी अवश्य करना चाहिये। यह ऊपर बता आये हैं कि पेट के पदे (diaphragm) के चलने से, जो कि हमारी सीने की हड्डियों के लगभग बीचोबीच में है, हमारी साँस अन्दर को खींचती है। साँस हलक में जाने का सुराख खाना खाने के छिद्र से नीचे को है। साँस लेने की नली के दोनों ओर एक एक फेफड़ा लटका हुआ है। फेफड़ा केवल एक भिल्ली का थैला है जो कि चारों तरफ से अलग है केवल ऊपरी सिरे पर साँस की नली से जुड़ा है और दोनों फेफड़ों के ही बीच में दिल होता है (चित्र

देखो) साँस लेने की नलकियाँ फेफड़ों से जुड़ने से पहिले कई छोटी छोटी नलकियों (bronchial tubes) में बट जाती हैं, और वह नलकियाँ फेफड़े में पहुँच कर लाखों और भी पतली पतली नलकियों में बट जाती हैं, जिनका कि जाल सा सारे फेफड़ों में पुरा हुआ है। जब फेफड़ों में मैला खून दिल की दाईं नीचे की कोठरी (right ventricle) से जैसा कि ऊपर बता आये हैं, आता है, जो वह महीन कैपिलरियों (capillaries) में होकर सारे फेफड़ों में फैल जाता है, और खून का हर एक बुँद आक्सिजन वायु के सामने इस तरह आजाता है कि वायु आपनी नलकियों द्वारा उसके दोनों तरफ हो जाती है, फिर उस मैले खून का मैल आक्सिजन वायु में जल जाता है और वह खराब हवा (carbonic acid gas) बन कर मुँह से निकल जाता है। खून की कैपिलरियों की बनावट ऐसी होती है कि उनमें से खून बाहर नहीं निकलता, परन्तु उसकी दीवारों में से आक्सिजन वायु अन्दर चली जाती है। इस वायु से जो मैल जलता है उससे गर्मी पैदा होती है और उस गर्मी से सारे शरीर को गर्मी कायम रहती है। इसके अतिरिक्त आक्सिजन वायु खून में मिल कर सारे शरीर को पहुँचती है, खून में उसका लगभग २५ फीसदी हिस्सा तक होता है। इस प्रकार यह हिस्सा लगाया है कि २४ घण्टे में फेफड़ों में होकर लगभग ३०० मन के खून चक्कर काटता है, और यदि फेफड़ों की वायु की नलकियाँ यदि पास पास लगातार बिछा दी जावे तो १४ हजार फीट मुख्बा जंगह घरेगी, इससे हमें कुछ नेचर की

हमारे शरीर में कारीगरी का अनुमान होगा । मगर हमें इस बयान से दो सबक भी लेने चाहिये । एक तो यह कि अक्सिजन वायु का ठीक श्वाँस द्वारा खून में पहुँचाना कैसा आवश्यक है, उस ही की कमी से हमारा खून निखर के सुख्ख नहीं बनता और हमारा रङ्ग भी देखने में पीला पड़ जाता है, और इसी से शारीरिक अङ्गों का मेल व अजातीय द्रव्य भी ठीक ठीक साफ नहीं होता । दूसरे, ठीक तौर से श्वाँस न लेने से ही जैसा पहले बता आये हैं जुकाम इत्यादि हो जाता है, चूँकि यदि श्वाँस ठीक ली जावे तो फेफड़े में गर्मी काफ़ी पैदा होगी और फिर बाहर की हवा की गर्मी व सर्दी का असर हमारे ऊपर न होने पावेगा । यहाँ पर यह भी याद रखना चाहिये कि नाक से साँस लेने से वायु काफ़ी गर्म भी हो जाती है चूँकि नाक के ऊपर गर्म खून की नाड़ी जाती है । इसके अतिरिक्त यह भी प्राणायाम के अध्याय में बता चुके हैं कि ठीक श्वाँस लेने से पेट के अन्दरूनी अंगों का व्यायाम भी अधिक अच्छा होता है, जिसके लिये कि विशेष हमको योगी पूर्ण लेने का अभ्यास डालना उचित है ।

स्नायु तार व केन्द्र :—

चित्र नम्बर ४ ब में स्नायु तार दिखाये हैं । यह सब रीढ़ की हड्डी से ही निकलते हैं और हर एक अंग अंग में मन की इच्छा-शक्ति अनुसार तारवर्क की तरह खबर भेजते और ले जाते हैं ।

चित्र नं० ४ (अ) में स्नायु केन्द्र दिखाये हैं । इनके समझने के लिये निम्न-लिखित फ्रेहरिस्त (table) देखो :—

नं०	चक्र	स्थान	लोक (plane) अथवा कोष	अवस्था	स्थानीय गुण	
					दूर करने की	प्राप्त करने की
१	मूलाधार	जननेन्द्रिय	भूः (physical)	जागृत	काम	ब्रह्मचर्य्य
२	स्वधिष्ठान	नाभि के नीचे नाभि	भुवः (astral)	स्वप्न	क्रोध	धैर्य्य
३	मणिपूरक		स्वः (mental)	सुशुप्ति	लोभ	त्याग
४	अनाहत	हृदय	महः (intuitional)	पराजागृत	मोह	प्रेम
५	विशुद्धारन्य	कण्ठ	जनः (spiritual)	तुरिया-सविकल्प	मद	धारण शक्ति
६	आक्षारन्य	मस्तिष्क के पीछे	तपः (cosmic)	तुरिया-निर्विकल्प	माचार्य	शान्ति
७	शून्य	ब्रह्माण्ड	सत्य (supercosmic)	तुरिया-तुरियतीता	आकर्षित होना (attachment in general)	सर्वज्ञता (perfection)

गुर्दा :—

गुर्दा (Kidneys) हमारी पीठ से लगा हुआ लगभग नाभि के पीछे होता है, उसके दो हिस्से रीढ़ की हड्डी के बाँये दाँये सेम के बीज के आकार के होते हैं जो कि लगभग ४ इंच लम्बे और २½ इंच चौड़े होते हैं, बायाँ गुर्दा दाँये से बहुधा कुछ ऊपर को होता है और कुछ अधिक लम्बा भी। गुर्दे का काम है कि खून में से एक जहरीला द्रव्य जिसका नाम यूरिया (Urea) है निकाले, और वह यूरिया ज़हर फिर मूत्राशय को भेज दे। चित्र (नं० ५) में यूरिया छुनने की कैपिलरियाँ (Capillaries) दिखाई हैं। नीच से एक नस खून को गुर्दे के अन्दर ले जाती है और उस ही के ऊपर दूसरी नाड़ी (Renal vein) से साफ हुआ खून लौट जाता है। इन दोनों के पीछे मूत्र निकलने की नलकी होती है जो कि चित्र में दिखाई है।

आभ्यन्तर माँसपेशियों की व्यायाम विधि

चित्र नं० ६ व ७

चिहरे का सुधार—चिहरा, गला और ठुड्डी की भुर्रियाँ मिटाना। चिहरे में भुर्रियाँ पड़ जाना वृद्धावस्था शुरू होने की खास निशानी समझी जाती है, पर इससे बड़ी भूल है। आजकल तो बहुधा देखने में आता है कि जवानी में ही गाल सूखना और मुँह पर भुर्री पड़ना शुरू हो जाता है, एक साधारण कारण लोग यह भी बताते हैं कि ब्रह्मचर्य्य नष्ट हो जाने से ऐसा होता है, परन्तु यह भी ग़लती है, हालाँकि इसमें संदेह नहीं कि ब्रह्मचर्य्य का

तेज जो चिहरे के ऊपर होता है उसमें विशेष एक आकर्षण शक्ति सी होती है जो कि उसके बिना क्षीण हो जाती है। परन्तु, चेहरे का भरा हुआ होना व उसकी सुडौल बनावट होना यह दोनों बातें चिहरे की माँसपेशियों के ठीक ठीक व्यायाम करने से कायम रहती हैं और दुबारा वृद्धावस्था तक में भी प्राप्त हो सकती है। बुढ़ापे के बारे में एक और ढकोसला ज़्यादातर लोग यह भी मानते हैं कि युवावस्था के चले जाने पर नया खून व वीर्य शरीर में नहीं बनता, इसलिये मनुष्य का शरीर प्रति दिन क्षीण ही होता जाता है, जिसका ही नाम वृद्धावस्था है। हमने ऊपर भी साफ़ दर्शा दिया है कि किस प्रकार हमारा खून रोज़ बनता है और शरीर बनता और बिगड़ता रहता है, मगर जिस अङ्ग का व्यायाम नहीं किया जाता उसकी नस नाड़ियाँ मैल (calcareous deposit) से बन्द हो जाती हैं, जिससे खून बहुत मन्द मन्द चलने लगता है और फिर वह सूखने और सुकड़ने लगता है, जिसका नाम की वृद्धावस्था है। व्यायाम करने से खून की धारा वेग से चलने लगती है और ऐसा करने से दिल को भी, जो कि हमारे शरीर का अङ्गन है, बड़ा सहारा मिलता है। इस वास्ते खून बनाने के लिये उत्तम भोजन जो कि अच्छी तरह पचाया जावे, और व्यायाम का करना, यह दोनों ही शारीरिक उन्नति व युवावस्था कायम रखने को आवश्यक हैं।

इसी प्रकार चेहरे की माँसपेशियों का व्यायाम कराना अति आवश्यक है। जितनी दवाइयाँ चिहरे को बनाने के लिये इशतहारों में दी जाती हैं उन सब में धोका है केवल उनमें किसी

न किसी रूप में फूट अथवा चिकनाई होती है और दूसरे मालिश से कुछ न कुछ अवश्य लाभ भी होता है। असलियत में केवल ठीक रीति से मालिश करने से यह सैकड़ों मनुष्यों पर तजुर्वा करके साबित हुआ है कि महीने भर के अन्दर ही चिहरे सुडौल होकर भरने लग जाता है। एक दवा भुर्रियाँ दूर करने के लिये अँडे की सफेदी मुँह से लगाने की बताई जाती है, अँडे का पानी मुँह से चुपड़ने से चमड़ा खिंच जाता है, उसको फिर गर्म पानी से धोकर पौडर लगा देने से सब भुर्रियाँ दूर हो जाती हैं, मगर यह अर्ज़ी नुसखा है चूँकि दवाई का असर उड़ते ही फिर भुर्रियाँ पहले की तरह दिखाई पड़ने लगती हैं, कहीं खिज़ाब से रङ्ग चढ़ाने से किसी के बाल काले हुये हैं। बिना चिहरे का व्यायाम ठीक रीति से किये अक्सर लोग चिकनाई की चीज़ें जैसे दूध आदि ज़्यादा खाकर अपने अपने गाल मोटे कर लेते हैं परन्तु उनके गालों में ठीक गोलाई व सुडौलता नहीं आती जिसका कारण कि ठीक व्यायाम न करना ही है।

हम सारे चेहरे की माँसपेशियों के व्यायाम करने का एक सहल रूप से गुर यह बताना काफी समझते हैं कि मालिश जो कि सूखी हथेली और उँगलियों से करनी चाहिये वह बीच चिहरे से शुरू करके ऊपर और बाहर की ओर करना चाहिये। इसी प्रकार एक हाथ से या दोनों हाथों से दोनों तरफ़ कर सकते हैं, बीच नाक या मुँह से बाहर की ओर को रगड़ देना चाहिये। इसी प्रकार आँखों के चारों ओर उँगलियों से रगड़ते

हुये कनपुटियों के बाहर के सिरे यानी कान तक रगड़ने से आँखों के गड्ढे व कनपुटी इत्यादि भर जाती हैं, इसी प्रकार माथे में जो एक सीधे गड्ढे की सी लकीर बन जाती है वह भी दूर हो जाती है, इसी प्रकार जावड़ों के नीचे के किनारों के गड्ढे । याद रखो कि मालिश गहरी व ज़ोर से होनी चाहिये, परन्तु मालिश में जल्दी करना व अधिक ज़ोर लगाना भी अच्छा नहीं, क्योंकि अति की रगड़ से चमड़ा छिल जाता है और मांस दुखने लगता है । यदि ज़ोर की मालिश से एक बार चर्बी पिघल कर चिहरे में ज़्यादा कमज़ोरी और सिलवट आजावे तो उसके पश्चात् दो एक दिन आराम देने से शीघ्र चिहरा फिर भर जाता है । धीरे धीरे मालिश करने से कोई बिगाड़ नहीं देखा जाता । कसरत कर चुकने पर चिहरे को साबुन से धो डालना अच्छा है, फिर साफ़ तौलिये से खूब सुखाकर वैसलीन अथवा कोई और चिकनई लगा लो । माँसपेशियों की खींचतान और मालिश १०, १५ बार करनी चाहिये और फिर मनमाना अभ्यास बढ़ा लेना चाहिये । याद रखना चाहिये कि गालों की कसरत ज़्यादा अच्छी हो जाती है यदि मुँह को बन्द करके मुँह के दोनों कोनों को ऊपर की ओर बाहर की ओर उठाया जावे ताकि गालों का माँस खूब सिकुड़ जावे और ठोड़ी को नीचा करने से दबाव बढ़ जाता है । और तब हथेली के सहारे मालिश करने से इसका बहुत अच्छा फल होता है ।

ठोड़ी के लिये कसरत :—

ठोड़ी के नीचे जो माँस की गद्दी है उसे हम अपने आप नहीं

हिला सकते उसके सुधार के लिये मालिश से ही काम लिया जाता है और मालिश से बहुत जल्द फायदा नज़र आने लगता है। दोनों हाथों की हथेलियों से ठोड़ी को सहारा दो और जल्दी जल्दी खूब दबा २ कर मालिश करो। हाथ एक जगह न टिके रहें जगह बदलते रहना चाहिये। एक व्यायाम इसका यह भी बड़ा असर रखने वाला होता है कि अँगूठे के ज़ोर से सर को बाँयें से दाँईं और दाँयें से बाँईं ओर को घुमाया जावे, यह लेट कर और अच्छी होती है। एक करवट लेट कर उसी ओर के नीचे वाले हाथ के अँगूठे में ठोड़ी की गद्दी को दबा कर गर्दन को दूसरे हाथ की ओर जहाँ तक घूम सके घुमाना चाहिये, ऐसे ही कम से कम पाँच बार करे, फिर दूसरी ओर करवट लेकर दूसरे अँगूठे द्वारा उसी प्रकार उतनी ही बार गर्दन को घुमावे। ऐसा करने से यह गद्दी नीचे को निकल आती है और कोई तरीका इससे काम लेने का नहीं।

चिहरे का व्यायाम लेटे हुये तकिये पर सर टेक के किया जा सकता है, या बैठे हुये आगे को कुहनी के सहारे झुक कर और सर को हाथों के ऊपर टेक कर ज़्यादा अच्छा हो सकता है; या मेज़ के सहारे खड़े होकर भी जब कि एक बड़ा मुँह देखने का शीशा आगे मौजूद हो। याद रखो कि जितनी ज़ोर से हथेलियों से चेहरे की खाल दबाई जायेगी उतना ही चेहरे में खून जल्दी भरेगा, गर्दन कड़ी करके ज़ोर बढ़ाया जा सकता है, फिर धीरे २ हथेलियों से मालिश करो।

गर्दन की मांसपेशियों का व्यायाम—

गर्दन से तन्दुरुस्ती की जाँच की जाती है; गर्दन की खूब-सूरती की मिसाल घोड़े की गर्दन से दी जाती है, या सुराही की सी गर्दन की तारीफ़ है। पर गर्दन के सुडौल बनाने से भी ज्यादा गर्दन का व्यायाम प्रतिदिन करना स्वास्थ्य के लिये आवश्यक है। गर्दन के बीचोबीच सामने जो उठा हुआ भाग दिखाई देता है वह थाइराइड हड्डी (Thyroid cartilage) है, उसके दोनों ओर नीचे की तरफ़ थाइराइड ग्रन्थि (Thyroid gland) होती है; इसका एक अपूर्व कर्म हमारे स्वास्थ्य कायम रखने में हमारे नये वैज्ञानिक डाक्टर लोग यह बताते हैं कि इस थाइराइड ग्रन्थि को दबाने से या उसका व्यायाम करने से एक दो बूँद आइडीन (Iodine) के मानिन्द एक ऐसा द्रव्य निकलता है जिसका खून में मिलकर ऐसा अजीब असर होता है कि खून शरीर के अजातीय द्रव्यों के धोने और साफ़ करने में बड़ा शक्तिवान् हो जाता है, जिससे कि शरीर का मल निकल जाने से शरीर निरोग हो जाता है। यही कारण बताया जाता है कि कुश्ती लड़ने से जो पहलवानों का शरीर जल्दी तैय्यार हो जाता है जिसका गुर यह है कि पहलवान लोग एक दूसरे के गर्दन के पीछे घिस्से लगाया करते हैं। वरना कोई और अखाड़े की कसरत हमारी बताई हुई घर की कसरतों से अच्छी नहीं साबित हो सकती। गर्दन के पीछे जो रीढ़ की हड्डी में सब से ऊपर की गाँठ है उसके मज़बूत होने से गर्दन भी मज़बूत और सुडौल रहती है, जैसे कि बैल या सांड और भैंसे की ताक़त

का अन्दाज़ा उसकी गर्दन के ऊपर के खुम्भे से की जा सकती है, इस गाँठ के मज़बूत करने से जो गले का टेढ़ा-दुर्बल मनुष्यों का आगे को निकल आता है और वही बड़ा बदसूरत लगता है वह फिर अन्दर को खिंच जाता है। जब टेढ़ा-दुर्बल आगे को लटक आता है तो अन्नानी लोग अक्सर कहते हैं कि जवानी की उमर में तो गले की हड्डी में एक दूसरी गाँठ पैदा हो जाती है, दर-असल बात यह होती है कि गले का व्यायाम न करने से गर्दन की पीछे की गाँठ टेढ़े को पीछे की ओर खिंचा नहीं रख सकती। थाइराइड हड्डी में ही गले की माँसपेशियाँ ख़तम होती हैं। कसरत से गर्दन का माँस हाथ पैरों की अपेक्षा जल्दी बढ़ता है।

व्यायाम—

(१) गले की माँसपेशियों को व्यायाम देने का सिद्धान्त यह है कि कन्धों के पीछे को फेंको, ठोड़ी आगे को, और पेट बाहर को साँस रोक कर फुलाओ। यह तीनों हरकतें एक दूसरे के बरखिलाफ़ पड़ती हैं जिससे कि गले की माँसपेशियों में तुरन्त खून भर जाता है, और इसमें जितना चाहे मनुष्य जोर कर सकता है, अलावा इसके यह कसरत दिन में हर समय कोई काम करते हुये भी की जा सकती है और किसी दूसरे को मालूम भी न पड़ेगी। यदि और भी जोर डालना मंजूर हो, तो गर्दन को बाँईं और दाँईं ओर ऐसा करने के साथ साथ ही घुमाने से गर्दन का पूरा व्यायाम हो जाता है (देखो चित्र नं० ६) याद रखो कि गर्दन जब एक ओर घूम जावे तो उसे ज़रा सा

और झटका देना चाहिये, फिर ऐसी ही दूसरी ओर। पाँच बार दोनों तरफ़ गर्दन घुमाने से बस व्यायाम बहुत काफी हो जायेगा। यह व्यायाम मनुष्य खड़े खड़े अथवा बैठे बैठे कर सकता है, पर लेट कर भी करने के लिये केवल यह करना उचित होगा कि पहले एक करवट लेटे और उसी प्रकार गर्दन को दूसरी ओर जहाँ तक घुमा सके घुमावे जैसे कि हम गर्दन घुमा कर पीछे की ओर देखते हैं, इस तरह पाँच बार करे। फिर दूसरी ओर करवट लेकर उसी तरह उतनी ही बार दूसरी ओर को करे। याद रखो तकिया जो सर के नीचे हो वह कभी ऊँचा न होना चाहिये।

(२) दूसरे व्यायाम के लिये चित्र नं० १० देखो, यह सर के पीछे फेंकने व आगे को दबाने से होती है, परन्तु सीना आगे को निकला रहे तभी तो ठोड़ी नीचे को दबाने से जोर पड़ेगा, पीछे को भी सर ले जा कर खूब जोर से गले को तानना चाहिये। यह व्यायाम जैसे ही खड़े और बैठे हुये हो सकता है, उससे भी ज़्यादा लेट कर करने से लाभदायक होता है। लेट कर करने को चित्र नं० ८ देखो। इसमें जब सर उठाया जाता है तो सारा जोर गले पर ही पड़ जाता है इससे पाँच दश बार से ज़्यादा करना बड़ा मुश्किल हो जाता है, पर अभ्यास से पचास तक बढ़ाने की कोशिश करना चाहिये। इस व्यायाम से पेट की नसें भी तनती हैं चूँकि पेट एक दफ़े भीतर को घुस जाता है और फिर बाहर को निकल आता है, इससे यह व्यायाम कृमि को दूर करने में भी बड़ा अच्छा असर रखता है।

व्यायाम कर चुकने के बाद हर अङ्ग की मालिश ज़रूरी होती है। गर्दन की मालिश पीछे से आगे को गले की चारों तरफ़ करने से गला फिर चिहरे की तरह सुडौल बन जाता है। हमारे यहाँ तो बच्चों को कड़ुआ तेल लगा कर गर्दन पर मालिश करने का पहले का रिवाज है, हालाँकि अब नई रोशनी के प्रभाव से उठता जाता है, क्या हमारे पाठक अपने ऊपर भी यह नुसखा आजमावेंगे।

यहाँ पर यह भी बताना आवश्यक मालूम होता है कि यदि दोनों हाथों की उँगलियाँ मिलाकर गर्दन के पीछे जमाई जावे तो यदि हाथ का ज़ोर आगे को किया जाये तो गर्दन से ज़ोर उसके बर्खिलाफ़ पीछे को करने से गर्दन का ख़ूब अच्छा व्यायाम हो जा सकता है, इसी तरह एक बार गर्दन के ज़ोर से सर को आगे को झुकाओ और दूसरी बार गर्दन के ज़ोर से सर को पीछे को फेंको। यह व्यायाम की सरल रीति से चुपचाप दिन भर जब चाहे किया जा सकता है और इतना अवश्य रोज़ाना कर लेना चाहिये जिससे कि गले की नसें दुखने ली लग जायें।

बाँह, सीने, व पीठ की मांसपेशियों का व्यायाम:—

बाँह के दो हिस्से कहलाते हैं, एक अगली बाँह जो कुहनी के नीचे का हिस्सा है और एक पिछली बाँह। अगली बाँह की मांसपेशी कुहनी से ही नीचे उतर कर होती है, इसको सख़्त करने के लिये जैसे चित्र नं० ११ (१) में दिखाया है सरल रीति यह है कि मुट्ठी बाँधकर कलाई को अन्दर को मोड़ो, जितनी ज़ोर से उँगलियाँ अन्दर को मोड़ोगे उतनी ही अगली बाँह की मांस-

पेशी कड़ी पड़ेगी । इसी प्रकार पिछली बाँह की माँसपेशी जिसको विल्ली (biceps) अथवा वाइसेप कहते हैं लो, उसे फुलाने और सख्त करने के लिये, जैसे चित्र नं० ११ (२) में दिखाया है अगली बाँह को अन्दर को सीधा दबाओ । जब अगली बाँह की कसरत करनी हो तो पिछली बाँह ढीली रहनी चाहिये, इसी प्रकार पिछली बाँह की कसरत मंजूर हो तो अगली ढीली रहना चाहिये । अब इसी तरह कंधे के ऊपर की माँसपेशी जिसे डेल्टोइड (deltoid) कहते हैं लो । इसे सख्त करने के लिये सब से सरल रीति यह होगी कि कुहनी को ही ऊपर को उठाया जावे, पेसा करने से डेल्टोइड माँसपेशी खूब कड़ी हो जाती है, जैसे चित्र ११ (३) में दिखाया है । इस माँसपेशी की मजबूती से ही कुल बाँह की ताक़त का आधार है, अब फ़िजीकल कल्चर के डाक़्टरों ने यह साबित किया है कि डेल्टोइड माँसपेशी का मजबूत किया रखना कुल स्वास्थ्य के लिये अति आवश्यक है चाहे बाँह की माँसपेशियाँ बलहीन हों । इससे ही यह साबित होगा कि हमारी देशी कसरतों में मुकदर फिराने का रिवाज क्योंकि ज़्यादातर पाया जाता है, चूँकि मुकदर से डेल्टोइड माँसपेशी का ही व्यायाम सब से ज़्यादा होता है । इसी प्रकार सीने व पीठ की माँसपेशियों के लिये सब से सरल व फलदायक व्यायाम यह है कि जैसा चित्र नं० १२ में दिखाया है, हाथों को आगे से पीछे को फेंका जाये, इससे बढ़कर कोई दूसरा व्यायाम सीना फुलाने व कंधे के गड्ढे भरने में फलकारी नहीं पाया जाता । खास कर वह मनुष्य जिनका सीना अन्दर बैठा

हुआ होता है और जिन्हें फेफड़े की बीमारियाँ सिल इत्यादि की बाढ़ को लगा जाती हैं, उनके लिये यह व्यायाम १० से २० बार करना अति उपयोगी साबित होगा, और थोड़े ही दिनों में कंधे सुडौल चौकोर बन जायेंगे और सीना भर जायगा और जब तक सीना आगे नहीं निकलेगा गर्दन भी सुडौल नहीं बनेगी और न ऊपर का जिस्म सुहावना मालूम पड़ेगा ।

हम ने जो बाँह की कसरतें चित्र नं० ११ में बताई हैं वह केवल असूल को समझाने के हैं, उनसे यह भी प्रगट होगा कि हमारे शरीर में ही सब तरीके व्यायाम करने के मौजूद हैं कोई आवश्यकता किसी डम्बल इत्यादि यन्त्र के इस्तेमाल करने की नहीं है । यह एक आम असूल है कि जितनी ज़ोर से मुट्ठी को बन्द किया जावेगा उतना ही बाँह की माँस पेशियों पर ज़ोर पड़ेगा तब फिर किसी बोझ को हाथ में पकड़ने की क्या आवश्यकता है ।

अब हम एक हृद दर्जे उपयोगी व सरल व्यायाम बाँह की माँसपेशियों के लिये बताते हैं जिसका कि असर करने से ही मालूम होगा । जैसा चित्र १३ में दिखाया है । कुहनी से अगली बाँह को झुकाओ, फिर दोनों कुहनियों को आगे मिलाओ, फिर झटके से पीछे मिलाने या छूने की कोशिश करो, पीठ पीछे कुहनियों को मिलाना आदि में दुर्लभ मालूम पड़ेगा, परन्तु सीना आगे निकालने से व ज़रा झटका देने से कुहनियाँ छूने लगेंगी । याद रखो कि झटके से ही खून माँसपेशियों में भरता है और व्यायाम मोड़ने व दबाने व झटका देने से ही

सब से उत्तम होता है। इस व्यायाम को कम से कम पचास बार करना चाहिये और फिर दो सौ तक गिनती को बढ़ाना चाहिये। यह व्यायाम बैठे खड़े व टहलते हुये किया जा सकता है, केवल लेटे हुये नहीं हो सकता। लेटे हुये व्यायाम करने को हम इसकी बजाय दूसरी कसरत बतायेंगे, जैसा कि चित्र नं० १४ में दिखाया है कि हाथ मुट्ठी बाँध कर आगे को फेंके जायें, इसी प्रकार यदि हम लेट कर करें तो हाथ ऊपर को फेंके जायेंगे, इसे बड़े जोर से करना चाहिये और ५० बार से अभ्यास को २०० बार तक बढ़ाना चाहिये। याद रखो कि लेटे हुये व्यायाम करना न केवल वृद्धावस्था में या बड़े निर्बल मनुष्यों के ही लिये उपयोगी है बल्कि बहुत सी और हालतों में भी, जैसे बड़े सुस्त व काहिल मनुष्यों के लिये जिन्हें चारपाई से उठना ही या रज़ाई से मुँह निकालना ही नागवार होता हो, या उन स्त्रियों वगैरह के लिये जो चुपचाप ही बिना किसी को ज़ाहिर किये नित्य व्यायाम करना चाहें।

इस व्यायाम के बाद थकावट उतारने को एक उत्तम व्यायाम यह है कि पहले हाथों को कंधों की सीध में फैलाओ, फिर एक हाथ को आगे को घुमाओ और एक पीछे को जहाँ तक जाये एक साथ ही घुमाओ, पर अपनी जगह को न छोड़ो, इस तरह पहले एक हाथ आगे को निकला और दूसरा पीछे को निकला होगा, और फिर आगे वाला हाथ पीछे को और पीछे का आगे को लाने से बड़ी थकावट उतरती है। इसके अतिरिक्त चित्र १५ में एक हाथों व सीने की मालिश करने

की कसरत दिखाई है, इसमें दोनों हाथ आगे को फैला कर मिलाओ, फिर एक तरफ़ को दोनों हाथों व कमर को मोड़ो, परन्तु जो उल्टी तरफ़ का हाथ होगा वह ज्यों ज्यों पीछा पड़ता जाये उसे दूसरे हाथ की मालिश करते हुये व सीने को भी रगड़ देते हुये पीछे को लौटा लो, इस तरह से जब एक हाथ पीछे को निकला होगा तो दूसरे हाथ की मुट्ठी उसी हाथ के कंधे से आ मिलेगी, फिर जब पीछे का हाथ आगे को लौटेगा तो दूसरे हाथ की मुट्ठी फिर सीने व हाथ को रगड़ देती हुई सामने को पहले की तरह आ जायगी, अब की बार इसी प्रकार दूसरी ओर को मोड़ने से दूसरे हाथ की मुट्ठी रगड़ देगी। इस कसरत में और पिछली में केवल भेद इतना है कि पहली में तो जब एक हाथ आगे जाता है तो दूसरा उस ही की सीध में पीछे जाता है, परन्तु दूसरी कसरत में एक हाथ जब पीछे से आगे या आगे से पीछे जाता है तो दूसरे हाथ की मुट्ठी उसे रगड़ देती रहती है।

अब इसके बाद हम बाँह व सीने के अति उत्तम व्यायाम दबाने व खींचने के बतायेंगे जो कि अवश्य एकबार ऊपर की कसरतों के सिलसिले में करना चाहिये। पहला तो अगली बाँह की मांसपेशी का यह है कि एक हाथ से दूसरे हाथ की मांसपेशी पकड़ो और किसी जगह पर रख कर ऊपर से बड़ी ज़ोर से दबाओ और नीचे से ज़ोर से मांसपेशी को फुलाओ। यह कसरत जब लेट कर करनी हो तो एक हाथ के बल ज़रा उठकर उसी हाथ की मांसपेशी को दूसरे हाथ से दबाओ और एक सांस में ही पाँच छे बार ज़ोर करो, और फिर दूसरे हाथ के बल

उठकर दूसरे हाथ की मांसपेशी को भी ऐसे ही कसरत दो। जब यह कसरत हो जाये तो दोनों हाथों से एक दूसरे की अगली बाँह की मांसपेशी को पकड़ कर अन्दर और बाहर को खींचो और ऐसा करने में चुपचाप जितना जोर चाहे मनुष्य कर सकता है। इसी प्रकार कलाईयों को पकड़ कर अन्दर बाहर की ओर जोर करो। यदि हमें उँगलियों को भी कसरत देना मंजूर हो ताकि उँगलियों से दस्तकारी का काम अच्छा लिया जा सके, जैसे बहुतां का हाथ ज़्यादा टाइप या लिखने का काम करने से कम्पने लग जाता है, उनके लिये सब से उत्तम व्यायाम यह होगा। हाथों को कंधों की सीध में बाहर को फैलाओ, फिर मुट्ठी बड़े जोर से बन्द करो और फिर उँगलियों को खूब तान के खोल दो, फिर ऐसे ही कई बार बन्द करो और खोलो, उँगलियाँ खोलते समय खूब चारों ओर को पौड़ाने से सारे बाँह की थकावट उतरती मालूम पड़ती है। अब लो पिछली बाँह व कंधे की खींचने की कसरत। एक हाथ से दूसरे हाथ की ऊपर की बाँह को पकड़ो और जब बाँह को अन्दर को खींचो तो बाँह का जोर उसके खिलाफ बाहर को करो, ऐसे जोर करते जाओ और उसी हाथ की अगली बाँह (Forearm) को अन्दर से बाहर की ओर मोड़ते जाओ, ताकि पिछली बाँह को चारों ओर रगड़ लग जाये। इसी प्रकार पिछली बाँह तीन जगह पर पकड़ कर करने से सारे बाँह की मालिश हो जाती है। और यही तरीका लेट कर मालिश करने का है, चूँकि लेटे हुये ब्यायाय करने में ऊपर लिखी हुई मालिश की कसरतें नहीं की जा सकती। इसी प्रकार

जब हाथ से जोर बाहर को किया जावे तो बाँह से अन्दर की ओर जोर देना चाहिये और फिर अगली बाँह को बाहर से अन्दर की ओर घुमाने से चारों ओर बाँह की मालिश हो जायगी। दोनों प्रकार तीन जगह बाँह पकड़ कर ऐसा करो। फिर कन्धे की मालिश के लिये एक हाथ से कन्धा नीचे को दबाओ और कन्धे वाले हाथ की कुहनी को ऊपर की ओर उठाओ और इसमें एक दूसरे के खिलाफ खूब जोर करो। यह भी लेटे हुये व हर प्रकार किया जा सकता है। इसके बाद दोनों हाथों से एक दूसरे की ऊपर की बाँह पकड़ो और दोनों हाथों से एक दूसरे के खिलाफ बाहर की ओर खूब दाँती पीस कर जोर करो, इससे सब सीने की हड्डियाँ चौकस हो जायँगी, और जो बाज़ मनुष्यों का सीना आगे को झुक आता है ठीक हो जायगा।

रीढ़ व कमर की हड्डी का व्यायाम:—

चित्र १६ व १७ से स्वयं ही प्रगट होगा कि रीढ़ की हड्डी को सीधा करने के लिये किस तरह जोर करना चाहिये। यही व्यायाम यदि लेट कर करना हो तो चित्त लेट कर कमर को ऊपर को उठाओ और शरीर को कमान की तरह से पैरों और सर के बल टेको, बीच से कमर जितनी उठी मिले उठाये रखो और फिर एक पैर को वैसे ही टेके रखो और दूसरे पैर को उठा कर एड़ी को उसी पैर की जँघा में पाँच बार मारो, फिर उस पैर पर शरीर को टेक कर वैसे ही पाँच बार दूसरे पैर से करो। इससे सब सुस्ती शरीर की उतर जायगी और लेटे हुये व्यायामों में इसे सब से पहले करना उचित होगा।

चित्र १८ में दायें व बायें शरीर को मोड़ने व झुकाने से बगल के नीचे की मांस पेशियों का भी व्यायाम हो जाता है और सीने की पसलियाँ जो रीढ़ की हड्डी के सहारे होती हैं उन पर भी काफी जोर पड़ जाता है। इसी व्यायाम को लेटे हुये करने से कब्ज दूर करने में भी मदद मिलती है, इसके वास्ते हाथों को बगल में दबा कर सीने व सर को कमर के ऊपर से उकसा कर फिर दाईं और बाईं और पाँच पाँच बार ले जाओ। आदि में यह व्यायाम ज़रा कठिन मालूम देगा परन्तु अभ्यास पड़ने पर यह बड़ा उपयोगी साबित होगा। इसे लेटे हुये व्यायामों में दूसरे नम्बर पर करना चाहिये, फिर उसके पश्चात् सिलसिले-वार ऊपर से लेकर नीचे की मांसपेशियों का व्यायाम कर सकते हैं—जैसे पहले गर्दन, फिर बाँह व सीना, फिर पुट्टे और अन्त में जँघा व पैरों का व्यायाम। सब व्यायामों के पश्चात् चिहरे व सर की मालिश की जा सकती है।

चित्र १९ में एक जगह खड़े हुये बाँई और फिर दाँई ओर ऊपर के शरीर को मोड़ने से सारी कमर की हड्डियाँ खिंच कर सीधी हो जाती हैं।

चित्र २० व २१ में सादा देशी डैंड लगाने की रीति दिखाई है जिसके लिये कुछ अधिक लिखने की आवश्यकता नहीं। इस एक व्यायाम से हम ऊपर ही बता चुके हैं कि सारी रीढ़ व कमर की की हड्डियों का ही व्यायाम नहीं बल्कि बाही न गर्दन की भाँस-पेशियों का भी व्यायाम साथ ही साथ हो जाता है। चित्र २२ में

जो कुरसी के सहारे डँड करना दिखाया है हम उसे कमज़ोर मनुष्यों व स्त्रियों के लिये बेहतर समझते हैं।

जँघा वा पैरों का व्यायाम:—

चित्र २३ (अ), (ब) में सादा बैठक करने की रीति दिखाई है, ऐसे यदि दस बार ही धीरे धीरे किया जावे तो जँघा का व्यायाम अच्छी तरह हो जाता है। याद रखो कि बैठते समय पैरों की एड़ियाँ उठाकर पंजों के बल बैठने से शरीर में बड़ी फुर्ती और ताज़गी आती है। यदि यही व्यायाम लेट कर करना हो तो एक पैर के तलवे को दूसरे पैर के ऊपर रखो और ऊपर से उसे नीचे को दबाओ और नीचे वाले पैर के ऊपर को उठाओ, इस प्रकार पाँच दश बार जोर करो, फिर दूसरे पैर के तलवे को ऊपर करके वैसे ही दूसरे पैर पर जमाओ और उतनी ही बार एक दूसरे के खिलाफ़ ओर जोर करो। यह व्यायाम विशेष कर ऊपर की चढ़ाई जैसे पहाड़ या ज़ीने की चढ़ाई करने वालों को बड़ा मदद करता है। चित्र २४ में एक और व्यायाम जँघा का दिखाया है, इसमें केवल एक पैर के सहारे शरीर रोक के दूसरे पैर को चारों तरफ़ जहाँ तक होता है घुमाया जाता है, ऐसे एक बार करने में ही बड़ी थकावट आ जाती है।

चित्र २५ में एक पिंडलियों की अपूर्व व सरल सी कसरत दिखाई है। एक पैर की उँगलियों पर शरीर को उठाओ और दूसरे पैर से उसकी पिंडली की मांसपेशी को मालिश करते जाओ। ऐसे पाँच पाँच बार दोनों पैरों को करने से पिंडली बड़ी ही जल्दी तैय्यार हो जाती है।

पुट्टों की माँसपेशियों का व्यायाम :—

चित्र २६ (अ-ब) व २७ में एक बड़ी साधारण कसरत दिखाई है जो स्कूल के बच्चों से क़ायद में बहुत कराई जाती है। परन्तु साधारण होने से उसकी क़दर कम न होनी चाहिये।

याद रखो कि पुट्टों की माँसपेशियों का व्यायाम उतना ही आवश्यक है जितना कि बाँह इत्यादि का, चूँकि जब यह ढीले पड़ जाते हैं तो क़ब्ज़ ड़यादा रहने लगता है। इस व्यायाम के करने में पैरों को सीधा तना हुआ रखना चाहिये और हाथों से पृथ्वी छूने की कोशिश करना चाहिये, बल्कि हाथ की उँगलियों को पैरों के बीच में जहाँ तक अन्दर को जा सके ले जाना चाहिये। क़ब्ज़ दूर करने में यह व्यायाम बड़ी मदद करता है।

चित्र नं० २८, २९, व ३० स्वयं ही और कसरतों को प्रगट करते हैं जो कि पुट्टों के व्यायाम के हैं।

क़ब्ज़ दूर करने वाले विशेष व्यायाम :—

चित्र नं० ३१ में एक बड़ा उपयोगी व्यायाम दिखाया है। पहले सतर लेट कर बड़े धीरे धीरे दोनों पैरों को मिला कर उठाओ और जहाँ तक ले जा सको ऊपर को ले जाओ, फिर बड़े धीरे धीरे उन्हें नीचे को उतारो और फिर हाथों के बीच सर को उठा कर धीरे धीरे बैठ कर पैर के अँगूठे पकड़ कर खींचो, पर पैरों में भोल न पड़े। फिर धीरे धीरे लेट जाओ। इसी प्रकार दो बार ही आदि में करना काफी होगा।

चित्र नं० ३२ में खड़े खड़े हाथों को ऊपर नीचे सामने की ओर ले जाने को इस प्रकार दिखाया है कि गर्दन भी आगे को न झुके, परन्तु केवल कंधे ही ज़रा झुकें और जल्दी जल्दी हाथ ऊपर नीचे जाने से कोलन अथवा कुलञ्ज पर ज़ोर पड़े और कुछ ऐसा करने से आवाज़ भी पेट के अन्दर आँतें चलने की मालूम पड़ने लग जाये ।

अब हम कब्ज़ रफ़ा करने का वह व्यायाम बतायेंगे जो कि पाखाने के समय किया जा सकता है । याद रखो कि मालिश से बढ़ कर कोई व्यायाम नहीं, और यदि कोलन की मालिश ठीक ठीक की जाय तो पेट साफ़ होने में अवश्य मदद मिलेगा । पहले तो हम याद दिलाते हैं कि पाखाने के समय को न निकालने देना चाहिये, नहीं तो जब गुदा की ग्रन्थियों ने रुढ़ होकर एक दफ़ा काम छोड़ दिया तो उन्हें मनाना बड़ा मुश्किल हो जाता है । इसी प्रकार जब एक बार पानी कम पीने से या समय को निकाल देने से मल खुश्क हो जाये तो उसे खुरच कर निकालना बड़ा मुश्किल है । फिर भी कोलन की मालिश से कुछ न कुछ असर अवश्य होता है । और ज्यों ज्यों आदत पड़ती जाती है कोलन भी ज़रा इशारे से समझाने में मान जाता है । इसकी विधि यह है कि अँगूठे से पहले बाँई तरफ़ के कूल्हे के बराबर से जहाँ कि “रेक्टम” (Rectum) है उसे दबाओ और अच्छी तरह से उस जगह को गूँदें और यह ध्यान करते जाओ कि अँगूठे से एक बिजली की सी शक्ति निकल रही है जिसकी लहर से मल आगे को बढ़ रहा है, यहाँ पर

ज़ोर लगाने से उलटा असर होगा, ज़ोर तो श्वाँस रोक के गुदा से नीचे की ओर ही करना ठीक है, परन्तु अंगूठे से दबा के उसे एक ही जगह पर चक्कर देने से लहर सी उठती अवश्य मालूम देगी, यदि ऐसा करने से मल नीचे को उतरे तो रेकृम के साफ़ हो जाने के पश्चात् सीधे हाथ के अंगूठे से सीधी तरफ़ के कोल्ट्र के बराबर पहले की नाई सीधे कोलन की जड़ को दबाओ और पहले की तरह यह ध्यान लगाओ कि अंगूठे से बिजली की लहर निकल रही है और रेकटम की ओर मल के जुम्बिश कर रही है। ऐसा करने से शेष कोलन भी साफ़ हो जायगा। परन्तु यदि पेट में ऊपर से नीचे को इस समय बिल्लियाँ सी दौड़ाई जावें, जैसे कि कुत्ता आदि जानवरों को मल निकालते समय पेट की हरकत करते देखा होगा, उसी प्रकार ऊपर से नीचे को आँतें चलाने से कोलन का मल और छोटी आंतों से आया हुआ पतले मल के साथ मिलकर आसानी से निकल जाता है। याद रखो कि हम नेती इत्यादि आंतों को चक्कर देने वाली क्रियाओं के खिलाफ़ हैं चूँकि हमारे विचार में वह अस्वाभाविक हैं, और ठीक न जानने से हानिकारक हो जाती हैं, और उनका असर फ़ौरन ही नहीं होता, बल्कि हाज़मे की तरह वह पेट को सम्हाल देती हैं, और वह एक प्रकार का पेट का व्यायाम है जिसका कि असर बाद को होता है। हमने जो रीति बताई है उसमें कामयाबी के लिये कई महीने का अभ्यास चाहिये, परन्तु अमेरिका में इसी असूल पर ऐसे यन्त्र बने हैं कि जिनसे पानी की महीन बौछार ठीक कोल्ट्र के पास कोलन में

तरावट व हरकत पहुंचाने को लगा देते हैं, जिससे हाजत फोरन होने लगती है। यही कारण है कि लुई कुहनी साहब के हिप वाथ्स के टप के इलाज में पेट को पानी के अन्दर मलते हैं जिससे पेट साफ़ हो जाता है।

पेट की मालिश करने में भी एक विशेष हिदायत देने की ज़रूरत है। प्रायः जब पेट में अजीर्ण से दर्द होता है तो लोग पेट की मालिश स्वाभाविक रीति से करने लगते हैं, पर उन्हें नहीं मालूम कि ठीक रीति हाथ को घड़ी की सुइयों की तरफ़ घुमाने से होती है, न कि उसके विपरीति, यानी हाथ को बाईं ओर ऊपर से नीचे और दाईं ओर नीचे से ऊपर फेरना चाहिये, इसी तरह जोर से चक्कर देने से पेट का दर्द जाता रहेगा।

कब्ज़ दूर करने का टहलने का व्यायामः—

आजकल टहलने का नुसखा बहुत से हमारे सभ्य और शिक्षित सज्जन सहज में सीख लेते हैं और अमल में लाते दिखाई देते हैं। हमारी राय में टहलने से केवल पैरों की मांसपेशियों को लाभ पहुँचता है और स्वच्छ वायु द्वारा फेफड़ों को भी। इसके अतिरिक्त एक हद का टहलना हर मनुष्य के स्वभावानुसार उसके लिये कब्ज़ दूर करने को ज़रूरी होता है; परन्तु टहलना खूब तेज़ी का व कम से कम चार मील तेज़ रोज़ का ही होना चाहिये यदि कोई और व्यायाम मनुष्य स्वास्थ्य-रक्षा के लिये न करता हो। जो लोग और व्यायाम तो कर सकते हैं पर हमारी स्त्रियों की तौर से उन्हें बाहर टहलने का अवकाश नहीं मिलता उनके लिये टहलने की बजाय यह कसरत घर ही में करने

को ठीक होगी कि वह एक कमरे में इधर से उधर तक एक पैर के पञ्जे के ऊपर कई चक्कर लगावें, फिर पैर बदल लेवें, ऐसे कई बार (कम से कम दश बार) करें।

ब्रह्मचर्य्य पुष्टि के विशेष व्यायामः—

चित्र नं० ३३ में जैसे दिखाया है बैठो, और ठोढ़ी को सीने से लगी रखो, फिर यह ध्यान करो कि हथेलियों के ऊपर बड़ा बोझ लेकर चित्र नं० ३४ की तरह उठना है, और उठने में वीर्य्य से भरी हुई खून की धार सीधी दिमाग को भेजी जा रही है। दो चार बार ऐसे ही उठने बैठने में आँखों व चिहरे में खून भर जायगा, और उस खून से दिमाग की पुष्टि होगी। हम ऊपर बता चुके हैं कि किस प्रकार सर के बल उल्टा खड़े होने से ब्रह्मचर्य्य को पुष्टि होती है और जननेन्द्रिय रोगों को भी फ़ायदा पहुँचाता है और दिमाग की यादाश्त भी अच्छी हो जाती है। दोनों व्यायामों का असूल एक ही है।

चित्र नं० ३५ में लेट कर ब्रह्मचर्य्य पुष्टि का व्यायाम दिखाया है। शरीर को कमान की तरह बना लो, और एक बार पैरों को ऊपर को उठाओ तो हाथ नीचे को आने दो, और फिर जब हाथ ऊपर को उठें तो पैर नीचे को आने दो। ऐसे ही कमर के बल शरीर को भोंका दो। ब्रह्मचर्य्य पुष्टि के व्यायाम उस समय और भी अधिक उपयोगी होते हैं जब काम की प्रेरणा हो।

जिगर के व्यायामः—

जिगर के व्यायाम करने की आवश्यकता तो कई जगह

अच्छी तरह दर्शा जा चुकी है । अब हम एक सब से उत्तम व्यायाम बतायेंगे जिसे यदि मनुष्य दिन भर कर सके तो जितना खाये सब भस्म हो सकता है और वह मन माना मोटापा ग्रहण कर सकता है । छोटे बच्चों के लिये तो जैसे फुटबाल के खेल में ऊपर को दोनों पैर फेंकते हैं, वैसे ही एक एक पैर बारी से फेंक कर सीने से मारना चाहिये, इसका अभ्यास बहुत जल्द हो जाता है और फिर यह व्यायाम जल्दी जल्दी कूद कूद कर किया जा सकता है । याद रखो कि कन्धा नीचे को नहीं झुकना चाहिये और जँघायें ऊपर को उठूल कर सीने से लगना चाहिये । इसी व्यायाम की बड़ी अवस्था वाले मनुष्य धीरे धीरे कर सकते हैं, हाथ की मदद लेकर जँघा को उठा कर सीने तक लें जाने में कोई कष्ट न होगा । इस व्यायाम को धीरे धीरे ही बढ़ाना और घटाना चाहिये चूँकि जिगर आदत का बड़ा जिद्दी होता है ।

केश रक्षा:—

बालों को काला रखने या बनाने के लिये जैसे कोई खिज़ाव ईजाद करना नामुमकिन है, उसी प्रकार केशों के गिरने से रोकने को केवल कोई तेल काफ़ी न होगा । त्वचा के नीचे बालों की जड़ होती है, जब त्वचा स्वच्छ नहीं रखी जाती तो जो उस में से मैल इत्यादि निकलता है उसकी तह में विकार पैदा होने लगते हैं, जिससे बालों की जड़ कमज़ोर हो जाती हैं । त्वचा को मज़बूत करने का व्यायाम यह है कि उसे पहले गर्म पानी और फिर तुरन्त ही ठण्डे पानी से धोवे, ऐसा करने से डरना

नहीं चाहिये, बल्कि कई बार गर्म व ठण्डे पानी का प्रयोग करना चाहिये, और उस समय उँगलियों से त्वचा को खूब ज़ोर मलते रहना चाहिये, फिर बाद को कोई तेल जैसे सरसों का डालना चाहिये। बालों को इसके अतिरिक्त पकड़ पकड़ कर खींचने से खूब व्यायाम मिलता है और वह मज़बूत हो जाते हैं। बालों को सफ़ेद होने से रोकने की पहली विधि यह करना चाहिये कि सफ़ेद बालों को उखाड़ दे, चूँकि उनकी जड़ में जो ख़राब मादा पड़ गया है वह और भी चारों तरफ़ के बालों को ख़राब कर रहा है। फिर ऊपर बताई रीति से बालों का व्यायाम करो। बालों का काला रँग केवल उनकी जड़ में एक तरह का काला रङ्ग पैदा होने से हो जाता है, जब वह रँग पैदा नहीं होता तो बाल बिना रंगे हुये वैसे ही सफ़ेद रँग का निकल आता है। ऊपर की बताई हुई विधि करने से यह पाया गया है वृद्धावस्था के भी बाल प्रायः दुबारा काले हो जाते हैं।

पेट का मोटापा घटाने का व्यायामः—

पेट की मांसपेशियाँ भी आभ्यंतर होने के कारण हमारी इरादी ताकत के बश में की जा सकती हैं। यदि हथेली से उनको इधर से उधर और ऊपर नीचे खूब ज़ोर से मलो तो थोड़े दिनों में बिना हाथ लगाये इरादी कुब्रत से पेट को चारों ओर जुम्बिश दे सकोगे, उसे ज़्यादा फुलाने व पटकाने से उसकी चर्वी पिघलने व घटने लग जाती है। इसके अतिरिक्त एक व्यायाम, चर्वी घटाने का यह है कि पेट के बल उल्टा पड़ जाने से और

पेट को मर्कज़ मान कर उसी पर सारा ज़ोर डाल कर यदि मनुष्य चारों ओर शरीर को घुमावे तो भी चर्बी पिघलने लग जाती है । अमेरिका में तो एक मशीन निकली है जिससे कि मोटे आदमियों के पेट को ऊपर के दबा कर खूँदा जाता है ।



सातवाँ अध्याय

छोटे बच्चों का पालन



ज-कल पहला सवाल बच्चों के पालने में यह होता है कि उनके लिये दूध पिलाने को धाय कहाँ से मिले, चूँकि आजकल की नई रोशनी की स्त्रियाँ भला स्वयं दूध कैसे पिला सकती हैं, और प्रायः तो हमारी शहरों की माताओं के काफी दूध न पैदा होने की ही शिकायत सुनने में आती है। हम यह पहले बता चुके हैं कि यदि भोजन के साथ माता को काफी धातुखार, जो कि भूसी व छिलका इत्यादि में होते हैं और जिनके बिना नया बलदायक खून नहीं बनता, मिलते रहें तो शायद दूध पैदा न होने की शिकायत ही न होगी। मगर हम मजबूरी के दर्जे के लिये यह विधि विस्तार से लिखेंगे कि कैसे गाय के दूध को स्त्री के दूध के समान बनाया जा सकता है। याद रखो कि हम बालक को दूध के अतिरिक्त कोई अन्य खाना तब तक नहीं दे सकते जब तक कि उसके दाँत न निकल आवें, चूँकि दाँत निकलने पर ही मुँह में लोआब पैदा होता है जिससे कि स्टार्च

हज़म होता है। दूध के साथ बच्चे को पानी भी काफी मिल जाता है चूँकि बालक को पहली साल में अपने वजन के मुताबिक जवान पुरुष की अपेक्षा ६ गुने पानी की ज़रूरत होती है, मगर हम देखते हैं कि अक्सर मातायें बच्चों को काफी पानी पीने से रोकती हैं जो कि बीमारी का कारण बन जाता है।

स्त्री के व गाय के दूध की तुलना व “ऊपरी” दूध पर बच्चों का पालना:—

गाय के दूध में यद्यपि समस्त अवयव वही मौजूद हैं जो कि स्त्री के दूध में परन्तु फिर भी उनके परिमाण में कुछ भेद हैं।

दूध	प्रोटीन	फ़ैट	शर्कर	धातु- खार	पानी
गाय का दूध ...	४.००%	३.५०%	४.३०%	७.०%	८७.५०%
स्त्री का दूध ...	१.५ ”	४.० ”	७.० ”	२ ”	८७.३ ”

इससे यह ज्ञात होगा कि गाय के दूध में प्रोटीन व धातुखार अधिकतर हैं परन्तु शर्कर की कमी होती है। फ़ैट अथवा चिकनाई प्रायः समान ही है यदि गाय के दूध को पतला कर लें तो पहले के दो अवयव यानी प्रोटीन व धातुखार तो ठीक स्त्री के दूध के परिमाण में हो जायेंगे, परन्तु शर्कर और फ़ैट की मात्रा और भी घट जायेगी। यदि ऊपरी शर्कर भी डालें तो गन्ने की शर्कर के बजाय दूध की शर्कर (sugar of milk) का ही प्रयोग करना चाहिये। हम गन्ने की शर्कर के नुकसान पहले ही बता

चुके हैं, वह एक प्रकार का उफान (fermentation) पैदा करने से बड़ा मीठी होने से रुचिकर नहीं रहती। दूध की शक्कर इतनी मीठी नहीं होती परन्तु आम लोगों को उसका मिलना दुर्लभ है। इसके अतिरिक्त स्त्री और गाय के दूध में कुछ और भी भेद है, जैसे स्त्री का दूध कुछ स्वाद में खारीपन रखता है और गाय का दूध खटास (acidity) लिये हुये होता है। स्त्री का दूध कीटाणुओं से रहित परन्तु गाय का दूध छोटे छोटे कीटों (germs) से घिरा होता है जिनसे कि सब प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। गाय का दूध बालक के पेट में बड़ी बड़ी गाँठें (clods) बन कर जम जाता है, जो कि हज़म नहीं होती, परन्तु स्त्री का दूध हलके व शीघ्र पचने वाले दही के रूप में बदलता है।

हमारे डाक्टर लोग प्रायः यह सलाह देते हैं कि ऊपरी दूध को हाज़िम बनाने के लिये उसमें चूने का पानी (lime water) मिला लो, उससे दूध पतला और खारी अवश्य बन जाता है, और चूँकि वह मेदे के खट्टे रसों की खटाई (acidity) को भी कुछ काट देता है, इससे जो दूध की गाँठें जमती हैं वह धीरे धीरे मुलायम और छोटी जमती हैं, जो कि पच भी जाती हैं। परन्तु चूने के पानी से एक और खराबी पैदा हो जाती है जिसे कि डाक्टर साहबान जानते हुये भी नहीं बताते, उन्हें तो दो चार दिन का ही फ़ायदा दिखाने से लाभ हो जाता है, परन्तु चूने के पानी से बच्चे को कब्ज़ रहने लगता है, और ज़्यादा इस्तमाल कराने से बड़ी जोर से पेचिश व दस्त आदि की शिकायतें पैदा हो जाती हैं। यही चूने का पानी शक्कर

के साथ किमाम बना कर आजकल बाज़ारों में अनेक नये नये नामों से शीशियों में बन्द कर खूब बिक रहे हैं ।

ठीक ठीक दूध को हाज़िम बनाने के लिये उसमें दही का पानी यानी तोड़, या जौ का पतला पानी (Barley water) मिलाना चाहिये जिससे फिर दूध की पेट में जम के गिलटियाँ नहीं पड़ती, और दूध में खारापन लाने के लिये उससे सोडा-बाईकारबोनेट (Soda-bi-carbonate) मिलाना चाहिये, जिसकी मात्रा प्रति औंस दूध में एक ग्रेन ($\frac{1}{3}$ रत्ती) मिलाने की है । हम दही की पहले ही इतनी तारीफ़ बता चुके हैं कि उसके तोड़ में दूध हज़म करने की तासीर सुन कर हमारे पाठकों को बिल्कुल आश्चर्य न होगा । अच्छा मीठा दही जमाने के लिये ताज़ा दूध लेकर पहले गर्म करो, पर उसे पहला उबाल आने से पहले ही उतार लेना चाहिये । याद रखो कि दूध के कीटाणुओं को नष्ट करने के लिये १४०—१५० डिग्री फ़ारनहीट (Fahrenheit) पर ३०-४० मिनट तक गरम करना चाहिये, उबालना नहीं चाहिये, दूध २१२ डिग्री पर उबलता है । फिर आध पिंट (सवा पाउ) दूध के ऊपर एक चम्मच दही का जामन मिला दो और उसे गर्म जगह में रख दो जब तक कि वह जम जावे । जब ठीक दही बन जावे तो उसे किसी चम्मच से तोड़ दो ताकि उसमें से पानी छूटने लगे । फिर पानी को कपड़े में छान लो । यही पानी ह्वे (Whey) अथवा करंजी कहलाता है ।

हैम जौ का पानी या बार्लीवाटर बनाने की विधि भी नीचे देते हैं । दो चम्मच के लगभग घाट (छिलका उतारे हुये जौ)

या पर्लबाली (Pearl barley) एक पतीली में रखो और उसमें थोड़ा पानी डाल दो। ५ मिनट तक जल्दी से उसे उबालो और फिर पानी को फेंक दो, फिर उसमें छुना हुआ साफ पानी (Distilled water) एक पिण्ट (१० छुट्टाँक) मिला दो। धीरे धीरे उबालते रहो, यहाँ तक कि $\frac{3}{4}$ (६ छुट्टाँक) उसका भाग रह जावे। उसके बाद गर्म पानी में धोये हुये साफ मलमल के कपड़े से उसे छान लो। जौ का पानी हमेशा ताज़ा बना हुआ इस्तैमाल करना चाहिये। गाय के दूध में माँ के दूध के सदृश अधिक चिकनाई क्रीम (cream) के रूप में मिलाई जाती है। क्रीम बनाने की विधि हम पहले ही प्रथम अध्याय में दे चुके हैं।

बच्चों के भोजन की मात्रा व उसका समय:—

भोजन की मात्रा आयु के सदृश व उदर के समान ही होना चाहिये, साधारणतया एक बच्चे के लिये भोजन का परिमाण उसके शरीर की तौल का शताँस (सौवा हिस्सा) और जीवन के प्रत्येक दिन के लिये १५ बूँद अधिक होना चाहिये। बालक का पेट जन्म के समय $6\frac{1}{2}$ ड्राम या चाय के $6\frac{1}{2}$ चम्मच के लगभग भोजन ग्रहण करने योग्य होता है। एक महीने पीछे भोजन की मात्रा डेढ़गुनी या दुगुनी हो जाती है और दो महीने के पश्चात् तिगुनी हो जाती है। उसके बाद फिर पेट बहुत कम बढ़ता है, जिसका हिसाब यह देते हैं कि आठवें सप्ताह के अंत में पेट $3\frac{1}{2}$ गुना, बारहवें सप्ताह पर $3\frac{1}{2}$ गुना, सोलहवें सप्ताह पर $3\frac{1}{2}$ गुना, और बीसवें सप्ताह पर्य्यंत $3\frac{1}{2}$ गुना हो जाता है। अधिक मात्रा में भोजन करा देने से वही हाल होता

है जो कि बोतल में जितना आ सके उससे ज्यादा भरने की कोशिश करना, यानी बच्चों का मेदा दूध लौटा देता है। याद रखो कि माँ का दूध स्वाभाविक रीति से बच्चों की आवश्यकता अनुसार बढ़ता है। नीचे लिखे अङ्कों से पता चलेगा कि बालक को कितनी मात्रा में और कितने समय के अन्तर से आयु के अनुकूल भोजन देना चाहिये।

अवस्था	समय का अन्तर	प्रति समय के भोजन का औसत	२४ घण्टे के भोजन का औसत
प्रथम सप्ताह ...	२ घण्टे	१ औंस	१० औंस
१ से ६ सप्ताह तक...	२½ "	१½ से ४ "	१२ से १६ "
६ से १२ सप्ताह तक और सम्भवतः पाँचवें और छठवें महीने तक	३ "	३ से ४ "	१८ से २४ "
छठवें महीने में ...	३ "	६ "	३६ "
१०वें महीने में ...	३ "	८ "	४० "

हम नीचे भोजन बनाने की प्रति क्रिया, जो कि जन्म के प्रथम सप्ताह के लिये है देते हैं:—

(१) क्रीम (मलाई) ... २ चाय का चम्मच भर	}	१ औंस
हो अथवा दही का पानी ... ३ चम्मच भर		
गर्म पानी ... ३ च० भर		
मिल्क-शुगर अथवा दूध की शक्कर १० ग्रेन		

यदि दही का तोड़ न मिल सके तो बाली-वाटर का नुस्खा यह है:—

(२) पतला जौ का पानी.....१ बड़ा चम्मच या १½ तो०	} $\frac{1}{2}$ ली०
गाय का दूध (गर्म किया हुआ) १ बड़ा च० या १½ तो०	
मिल्क-शुगर.....१५ ग्रेन	

यह बनाया हुआ दूध ५ बजे प्रातःकाल से लेकर ११ बजे रात्रि तक दो दो घण्टे के अन्तर से और यदि आवश्यक हो तो एक दो बार रात्रि में भी दिया जा सकता है।

यहाँ पर हम यह भी बताना आवश्यक समझते हैं कि दूध पीते छोटे बच्चों की खुराक में फलों के रसों की क्या उपयोगिता है। बच्चे के पैदा होने से कुछ सप्ताह बाद से ही विशेष कर जिनको कि ऊपरी दूध दिया जाता हो, ताज़े उत्तम फलों का रस दिन में दो तीन बार देना अत्यन्त लाभदायक है। एक अथवा दो चाय के चम्मच भर शुद्ध, साफ, ताज़े, मीठे शंतरे का रस बच्चे की पाचन शक्ति बढ़ाने के लिये अति लाभदायक साबित होता है। परन्तु ज़्यादा पके (over-ripe) फल भी न होना चाहिये बल्कि मीठे और पके ही होना चाहिये। रस की मात्रा को इतना धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये कि जब बच्चा नौ महीने की अवस्था को पहुँचे तो आधे शंतरे का रस पी सके। बहुत ही छोटे बच्चों के लिये बेहतर होगा कि रस में बराबर का पानी (औटाया हुआ) मिला कर हलीका कर लिया जावे। सुबह को जब बच्चा सोकर उठे तो शंतरे का रस देने का सब

से अच्छा समय है, जिसके बाद घण्टा डेढ़ घण्टा तक बच्चे को दूध आदि कुछ नहीं देना चाहिये।

बालकों की शिक्षा:—

यह विषय इतना बड़ा है कि उसको ही एक किताब चाहिये, परन्तु हम यहाँ पर केवल दो एक बातों की ओर पाठकों का ध्यान दिलाना आवश्यक समझते हैं। पहली बात तो यह है कि बच्चों को खेल कूद से रोकना उनकी तन्दुरुस्ती का नाश करना है। हम से एक मुलाकाती जगत प्रसिद्ध प्रोफ़ेसर राममूर्ति ने एक समय यह कहा कि उनकी तन्दुरुस्ती बचपन में बड़ी खराब रहती थी और उन्हें भी उनके माता-पिता घर के बाहर निकल जाने पर व सड़क पर दौड़ने भागने को बहुत रोका करते थे, पर उन्होंने एक न माना जिससे कि उनकी तन्दुरुस्ती ठीक हो गई, और फिर उन्होंने चौदह वर्ष का अखंडित ब्रह्मचर्य साधन करके व व्यायाम करके स्वयं ही अपनी तन्दुरुस्ती ऐसी बनाई, जो जगत के लिये आदर्श होना चाहिये। माननीय प्रोफ़ेसर साहब का कथन है कि माता-पिता यदि अपनी सन्तान के लिये इतना डरना छोड़ दें कि जिसके कारण घर से नहीं निकलने देते तो स्वाभाविक नेचर से खेल-कूद द्वारा उनका स्वास्थ्य ठीक रहेगा। अब इसी के ताल्लुक में दूसरी बात यह पैदा होती है कि बच्चों के अच्छे स्वभाव व आचार कैसे बनें और दुराचार व बुरे स्वभाव कैसे दूर हों। इसके बारे में हम एक बड़े फ़िलासफ़र हर्बर्ट स्पेन्सर की राय बतायेंगे। वह लिखते हैं कि बच्चों का स्वभाव हर बात की

नक़ल उतारने का इतना ज़्यादा तीव्र होता है कि उनसे नाराज़ होने व क्रोध करने से यह नतीजा होता है कि उन्हें भी बजाय कुछ सुधार होने के वह अवगुण आजाते हैं जिनका आप स्वयं आदर्श उनको दिखाते हैं, यानी भय खाना, क्रोध करना, डँडे के ज़ोर से ही काम करना व ज़ालिम होना। इसके खिलाफ़ क्या करना चाहिये उसकी हर्बर्ट स्पेन्सर साहब कई मिसालें देते हैं, वह कहते हैं कि दंड अवश्य देना चाहिये मगर वह और प्रकार का दण्ड होना चाहिये, यानी यह कि आप अपनी सहनशीलता दिखाते हुये बच्चे से “सत्याग्रह” करें न कि यह कि एक मिनट तो मार लगाई और दूसरे मिनट लाड़ प्यार करने लग गये। “सत्याग्रह” के मानी यह है कि स्वयं कुछ दंड के भार को आप उठावें और जब तक बच्चा स्वयं ही अपने आचारों में सुधार न कर ले तब तक अपने लाड़ प्यार को आप अपने ही पास रक्खें, उसी का कम करना एक बड़ा भारी दंड होना चाहिये। जैसे हर्बर्ट स्पेन्सर साहब एक मिसाल यह देते हैं कि एक बच्चे को जब कपड़ा पहनने को कहा जाता था ताकि वह टहलने को सब के साथ जा सके तो वह बड़ी मुश्किल से कहना मानता था, हर रोज़ उसकी बदौलत सब को देर होती थी, परन्तु उसका ठीक इलाज यह होगा कि एक रोज़ उसको घर ही छोड़ कर चला जाना गवारा करना चाहिये, फिर वह स्वयं जल्दी करने लगेगा। इसी तरह वह लिखते हैं कि एक बच्चे से उन्होंने कुछ आज्ञा उल्लंघन करने के कारण प्यार करना कुछ औरों की अपेक्षा कम कर दिया, नतीजा यह हुआ कि उस बालक ने कई दिन स्वयं

ही विचार कर पश्चाताप किया और माफ़ी माँगने के बजाय उन्हें अपने कर्मों द्वारा खुश करने का प्रयत्न दूँदने लगा, और जब कुछ न बन पड़ा तो देखते क्या हैं कि एक रोज़ प्रातःकाल को उसने स्नान को पानी गर्म करके उनके लिये रख छोड़ा था। इसी प्रकार माताओं को यह नहीं चाहिये कि बच्चों को धुतकारा करें या रुष्ट होकर झिड़का करें, इससे कभी कुछ सुधार नहीं होता, बल्कि अपनी मिसाल से व सहनशीलता से बालक के चित्त पर जय प्राप्त करें जिससे कि वह स्वयं स्वभाव बदलने का प्रयत्न करे।

इसके बाद हम एक बात और तालीम के विषय में बताना आवश्यक समझते हैं, वह यह कि बालक स्वाभाविक रीति से जो मनुष्य की नक़ल करना चाहता है तो ऐसा करने में वह केवल नक़ली खिलौनों से ही सन्तुष्ट नहीं रह सकता। दश वर्ष की आयु तक बालक को सब दस्तकारियों को थोड़ा-२ सिखाने का प्रबन्ध करना चाहिये जिससे कि वह अपने हाथ पैरों से भी काम लेना ऐसे ही सीख जाये जैसा कि बाद को दिमाग से। बजाय कितनी तालीम देने के इस आयु में हाथ पैरों की अमली तालीम (training) इस प्रकार की देना चाहिये ताकि वह असूल वैज्ञानिक विद्या इत्यादि के जो वह बाद को सीखेगा उनका अमली तजुर्बा हो जाय, इसके अतिरिक्त यह आयु ऐसी होती है कि जिसमें हाफ़ज़े की ताक़त सब से ज़्यादा होती है, इस कारण बजाय किताबें पढ़ाने के बहुत सी बातें, जैसे गिनती इत्यादि याद कराते हैं, सूत्र मात्र कण्ठस्थ करानी चाहिये। इसके

अतिरिक्त दुनिया की व सामाजिक तालीम जो कि मनुष्य की वाक्फ़ियत (information) बढ़ाने से ही बढ़ती है उसके लिये सँसार के भ्रमण करने से ज़्यादा अन्य स्कूल सीखने का नहीं है, और यहाँ पर यह याद रखना चाहिये कि आजकल की तालीम का शायद तीन चौथाई हिस्सा वाक्फ़ियत का ही बढ़ाना है, खैर हम यहाँ पर यह भी बताना चाहते हैं कि सब से बड़ी तालीम यह भी है कि मनुष्य हर प्रकार की मेहनत मज़दूरी को पवित्र समझे, और उसका बचपन से ही आदी इस तरह से बनाया जाय कि जो बालक दस्तकारी वगैरह का काम करे उसकी उसे मज़दूरी अवश्य दी जाय ताकि उसमें वह स्वतन्त्रता का भाव पैदा होजाय जो कि उस तालीम से ही हो सका है जो कि हमें यह सिखाये कि हम अपनी शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिये कितनी कम मेहनत करके जीवन निर्वाह कर सकते हैं। यही आदर्श सच्चे बालचरों (scouts) व ब्रह्मचार्यों के होने चाहिये।

अंग्रेज़ी व हिन्दुस्तानी इलाजों का मुकाबला

अमेरिकन फ़िज़िकल कलचर के डाक़्टरों ने तो इस बात के सिद्ध करने में कोई कसर नहीं रखी है कि किसी प्रकार की भी अंग्रेज़ी ऐलेमैण्टरी दवाई स्वास्थ्य को सिवाय हानि के लाभ नहीं पहुँचाती। वह कहते हैं कि इन भूटे डाक़्टरों ने दुनियां को धोखा देने के लिये बड़े बड़े ढोंग रच रखे हैं, बड़े बड़े कालिजों व दवाई के एजेन्टों को व कारख़ानों को सब जगह फैला रखा है

और मुत्तकी गवरमिन्टें भी उनके इस जाल के फैलाने में सहायक बनी हुई हैं। उनकी राय में अंग्रेजी औषधियां शरीर के एक ज़हर को दूसरा ज़हर देकर मारते हैं जिससे कि मनुष्य का स्वास्थ्य गिरता जाता है, और दूसरे दिये हुये ज़हर का असर या तो दूसरी बीमारी बन कर मौजूद होता है, नहीं तो उसका असर दूर होने पर पहली ही बीमारी अधिक ज़ोर से दुबारा लौट आती है, और यदि आराम भी हो गया यह मान लिया जाये तो स्नायुतार (nervous system) बड़े बलहीन हो जाते हैं जिससे फिर मनुष्य रोग-ग्रसित शीघ्र हो जायेगा। हम इसकी दो एक मिसालें देते हैं।

मीयादी बुखार (remittent fever) में जो डाकूरी इलाज फीवर मिक्सचर (fever mixture) देने का है उसमें जो चीज कि पसीना लाकर हारारत अथवा टेम्परेचर को कम करने वाली है वह सोडा सैलीस्लास (soda salisylas) है, परन्तु इसे डाकूर लोग खुद ही मानते हैं कि स्नायु शक्ति (nervous energy) एकदम पसीना आते ही बहुत गिर जाती है, और इस कमज़ोरी को केवल तन्दुरुस्त मनुष्य ही झेल सकता है, पर कमज़ोरी बढ़ जाने पर यह खतरनाक हो जाता है। मगर असली इलाज मियादी (remittent) बुखार में केवल यही डाकूरी में भी किया जाता है कि रोगी की खूब टहल और सेवा की जाय और औषधि कुछ भी न दी जावे, केवल स्वाभाविक या नेचर की ताकतों से उसे अच्छा होने को छोड़ दिया जाये। फिर यही बात फ़िज़ीकल कल्चर के डाकूर करने को कहते हैं और वह यह भी जानते हैं

कि भूठी औषधि देकर प्राणशक्ति कम करने से स्नायु कमजोर नहीं करना चाहिये ।

दूसरी मिसाल के लिये हम फिज़िकल कल्चर के डाक्टरों की वह राय बतायेंगे कि जो उन्होंने चेचक इत्यादि के टीका लगाने के बारे में कायम की हैं, उन्होंने बड़े बड़े शहरों की जैसे लन्दन, लिवरपूल इत्यादि में ऐसे बच्चों की तादाद इकट्ठी की है कि जिनके केवल टीका लगाने से चेचक की बीमारी के (germs) कीटाणु शरीर में प्रवेश कर गये, हालांकि पहलेसे कोई ज़हर उनके नहीं था, नतीजा यह कि उनकी मृत्यु टीके के बुखार में होगई, जैसे बच्चों की तादाद जिन्हें टीका लगाने से हानि पहुंची उससे ज़्यादा है जो कि पहले बिना टीका लगाये मृत्यु को प्राप्त होने की संख्या सुनने में आती थी । हमें इस दावे में यकीन यूँ करना पड़ता है चूँकि यह मर्दुमशुमारी या गिनती की बात (fact) है, और पाठक उनकी किताबों को पढ़कर स्वयं यकीन कर सकेंगे । हम अपनी राय इस पर नहीं दे सकते कि यह कहाँ तक ठीक है पर इस मिसाल की तरह सैकड़ों और मिसालें दी जा सकती हैं जहाँ कि डाकूरी दवाइयों का ज़हर साफ़ हानि पहुँचाता हुआ दिखाई देता है ।

तीसरी मिसाल के लिये हम पाठकों का ध्यान इस पुस्तक के दूसरे अध्याय में फलों व नाजों के छिलके व भुस्सी के बयान की ओर दिलायेंगे जिसमें कि यह साबित किया है कि कोई कीमियाई पेटन्ट दवाइयाँ जिनमें कि धातुखार होते हैं वह शरीर को लग नहीं सकते, जब तक कि वह हरी सब्ज़ी व नाज या फल

द्वारा पृथ्वी से न उठाये गये हों, और इसलिये आयुर्वेदिक काष्ठादिक औषधियाँ ही केवल लाभदायक धातुखार इत्यादि शरीर को पहुँचा सकती हैं।

इन मिसालों से पाठक महाशय स्वयं समझ सकते हैं कि अङ्गरेज़ी इलाज में दवाइयाँ तो कौड़ी काम की नहीं होतीं, केवल हमारी राय में जब बहुत तेज़ दवाई खाने की ज़रूरत पड़ जावे और मनुष्य का स्वास्थ्य भी उसे सहन करने योग्य हो, तो ही अङ्गरेज़ी इलाज करना ठीक होगा। इसके अतिरिक्त चीर-फाड़ के काम में अङ्गरेज़ी डाक्टरों की अस्त्र विद्या (Surgery) से अवश्य काम लेना चाहिये।

इसके बाद हमें होमियोपैथी (Homoeopathy) व बायोकेमी (Biochemistry) इत्यादि के इलाज के बारे में केवल यह बताना है कि यह इलाज भी एलेोपैथी यानी अङ्गरेज़ी इलाज से नाउस्मेद होकर निकाले गये हैं, मगर हालाँकि रोग को दूर करने में यह अङ्गरेज़ी इलाज की तरह से हानिकारक नहीं होते तो भी इनमें एक कमी यह कहना चाहिये कि इनका इलाज ऐसा है जैसे अंधी कोठरी में निशाना मारना। इनमें बजाय इसके कि विशेष औषधियाँ विशेष रोगों को हों उनका उलटा (negative) इलाज है यानी हर रोग में ही कुछ लक्षणों (symptoms) के अनुसार हर एक औषधि काम दे सकती है।

अब हम मिसाल के लिये एक ढकोसला जो आयुर्वेदिक इलाज में भी शामिल हो गया है उसकी ओर ध्यान दिलाना चाहते हैं।

हम यह एक आम ख्याल जनता का पाते हैं कि हर कोई मनुष्य अपना कोष अथवा कोठा या तो ठण्डा या गर्म बतावेगा, और इसी प्रकार से हर एक खाद्य पदार्थ के बारे में कहा जाता है कि वह गर्म है और वह ठण्डा। मगर बहुत सी चीजों के बारे में यदि कई एक शहर भर के वैद्यों व हकीमों की राय इकट्ठी करें तो आधे तो उसी चीज को ठण्डी और आधे गर्म बतायेंगे। मिसाल के तौर से यह ज़्यादातर लोगों का ख्याल सुनने में आता है कि आलू व अर्हर की दाल यह दोनों चीजें गर्म हैं, मगर अक्सर बड़े वैद्यों व हकीमों ने यह राय प्रगट की है कि यह दोनों ही ठण्डी हैं पर खुश्की करने वाली हैं और चूँकि खुश्की से इनके खाने के बाद प्यास लगती है लोग इन्हें गर्म बताते हैं, परन्तु चावल खाने के बाद भी ऐसे ही प्यास लगती है तो भी सब लोग इसे ठण्डा बताते हैं। लोग बर्फ़ के तासीर में गर्म बताते हैं चूँकि शायद इसलिये कि उसकी ठण्डक के बाद प्रतिक्रिया (reaction) से जैसा पहले बताया है पेट की गर्मी लौटती है। हम केवल इतनी बात मानने को तैय्यार हैं कि बूढ़े या दुर्बल मनुष्य को अवश्य भोजनाशय या मेदे की गर्मी कम होना या ज़्यादा होने से हर चीज के खाने का ठण्डा या गर्म असर मालूम पड़ता है, जैसे कि खाना खाने के बाद सभी को थोड़ी बहुत और विशेष कर जाड़ों के दिनों में सर्दी मालूम होने लगती है, परन्तु बलवान मनुष्य को कदापि इनका असर नहीं व्यापता। हम मिसाल के लिये यह कह सकते हैं कि हम ने प्रायः मट्ठा व दही व सन्तरा या नारङ्गी व गन्ने का रस जिन

चीजों को सब कोई ठण्डा बताता है और रात में खाने को मना किया जाता है, अच्छे स्वास्थ्य में बराबर रात को ही खाया है और कुछ हानि कभी नहीं हुई; और दूसरी तरफ़ जो कड़ुये तेल व गुड़ को लोग गर्म बताते हैं हम इसकी भी विशेष कर सलाह देंगे कि इनका इस्तेमाल बेखटके खूब ज़्यादा करना चाहिये।

कोष की अग्नि अति तीव्र या मन्द अवश्य भोजन की तासीर के अनुसार हो सकती है, पर हमें अपनी आदत सब तरह के भोजन सहन करने की बनाना चाहिये।

विशेष सूचना

हम निम्नलिखित आयुर्वेदिक घरौलू चुटकुलों के लिये लेखक महाशय श्रीमान् पं० राजाराम जी, बी० ए० वैद्य कविराज बदायूँ के बड़े अनुग्रहीत हैं और उनका दुबारा हार्दिक धन्यवाद देते हैं कि उन्होंने जनता के कल्याणार्थ यह कृपा की, और उन्होंने हमें यह भी आज्ञा दी है कि हम अपने पाठक महाशयों को सूचित कर दें कि वह बिना किसी फीस या मूल्य के लिये हर किसी महाशय के प्रश्न का जो कि इन औषधियों इत्यादि के बारे में हो वह केवल ज़वाबी-पत्र भेजने पर तुरन्त जवाब देंगे व औषधि भी भेज सकेंगे।

दन्त मंजनः—

(१) त्रिफला, त्रिकुटा, तूतिया, पाँचो नोन पतँग ।

दाँत वज्र सम होत हैं, माजूफल के संग ॥

तूतिया को जला लो, और पाँचो नोन को जला लो, और पतँग को जला लो, बाकी कूट के मिलाओ। त्रिफला अथवा

हर, बहेड़ा, आँउला, हमवज़न (त्रिकुटा) सोंठ, मिर्च, पीपल, हमवज़न ।

(२) चूल्हे की जली हुई मट्टी, साँभर, फिटकरी, और काली मिर्च ।

(३) दाँत व डाढ़ की पीड़ा की चिकित्सा:—

चूना सफ़ेद १ माशा, नीला थोथा एक रत्ती, अफीम एक रत्ती, सब को बारीक खरल करके दर्द के स्थान पर लगावे ।

दर्द-कान का इलाज:—

लहसुन का अर्क २ हिस्सा; सरसों का तेल १ हिस्सा; दोनों को मिलाकर गर्म किया जावे यहाँ तक कि अर्क जल जावे । जिस कान में दर्द हो उस कान में तेल को गुनगुना करके डाले । दर्द आधा-शीशी का फौरन इलाज:—

सिरस के बीज कपड़छान करके रख ले । सुंघाने से आराम हो जावेगा ।

दर्द सर:—

[सर्दी से]

(१) सोंठ को घी में घिस कर लगाओ ।

(२) मामूली घी चूना मिलाकर लगाओ ।

[गर्मी से]

कौड़ी को घिस कर लगाओ ।

बिच्छू काटे का इलाज:—

लौकी का डंठल पानी में घिस कर काटे हुये पर लगावे, फौरन आराम होगा ।

सर्प का इलाज

केले की जड़ का पानी कुचल कर कम से कम आधी छटाँक निकाल लो। आध आध घण्टे के बाद पिलाने से शीघ्र आराम हो जावेगा।

नकसीर का इलाजः—

सर पर पानी या पिडूँल बाँधो।

जु कामः—

[१] जब कि हरास्त और खाँसी के साथ हो :—

गुलबनफ़शा ४ माशे—मुलैठी ४ माशे—खतमी ४ माशे—खन्वासी ४ माशे। मिसल चाय के आध पाव पानी में तैय्यार करो, मिश्री २ तोला मिला कर पी लिया जावे। यह खुराक पूरे आदमी के लिये है।

[२] शरबत बनफ़शा २ तोला—शर्बत उन्नाव २ तोला—अर्क सौफ़ या बादियान ६ तोला—अर्क मकोय ६ तोला। इनको मिलाकर दो वक्त सुबह शाम पीलो।

यह बुखार उतारने यानी फीवर मिक्सचर का भी काम देता है यदि इसमें अर्क मकोय की जगह अर्क गाउज़बाँ डाला जायेगा।

[३] बनफ़शा ५ माशा—मुलैठी ५ माशा—गाउज़बाँ ५ माशा। इनको जोश देकर और मिश्री एक तोला मिला कर सोते समय फिर प्रातःकाल पीलो।

दाद दूर करने के लिए:—

[१] सौँठ, सोहागा, चन्दन,

दाद रहे न खँजन ।

[२] पारा, गन्धक, राल, सुहागा मिश्री—हम वज्रन—

पहले पारे को गन्धक में मिला के सब अच्छी तरह कजलौटी
कर लो, फिर और चीजे मिलाकर खरल कर लो—पानी डाल
कर गोली बना लो ।

फुड़ियों का मलहम—

[१] कडुवा तेल और रोहनी पीस कर मिला लो ।

[२] घी को पानी से सौ बार धोया जाय उसे लगा लो ।

[३] नीम का मलहम बनालो ।

अमृत आदि तैल:—

एह तैल बालों को गिरने से रोकता है ।

हरी गिलोय एक सेर कूट कर तिल के तैल में डाले, एक
मास तक पड़ी रहने दे, उसके बाद छान कर लगावे ।

खुजली का तैल:—

मुश्क काफूर एक हिस्सा, तारपीन का तेल एक हिस्सा ।
दोनों को शीशी में डाल कर धूप में रखे, थोड़ी समय में हल
हो जावेगा । खुजली के स्थान में लगावे ।

खून साफ करने को:—

गिलोय व कालीमिर्च पीस कर शहद डाल कर आतः-
काल पीवे ।

बुखार:—

नौसादर १ माशा—शोरा कलमी २ माशा—सिरका १ तोला—
पानी खालिस १६ तोला मिलाकर उसको पिलावे, मात्रा १ तोला
हर आध घण्टे के बाद ।

मलेरिया बुखार:—

कंजा के पत्ते १ हिस्सा, तुलशीदल १ हिस्सा, कालीमिर्च १
हिस्सा—सब को पीस कर मटर बराबर गोली बना कर दिन
में तीन बार सुबह, दोपहर व शाम को एक एक गोली पानी
के साथ खावे ।

जाड़ा व पहरी से आने वाला बुखार:—

पलास पापड़े की मींग, कंजे के बीजों की मींग दोनों बराबर
बराबर लेकर पीस लो और उर्द के बराबर गोली बना लो—

जाड़ा बुखार में एक गोली ७ घण्टे पहले बुखार आने के
वक्त से दो—तिजारी में २ गोली ४ घण्टा पहले, व चौथिया में २
गोली एक घण्टा पहले । यह पानी से या दूध से खाये, बुखार
ज़रूर रुकैगा ।

खांसी:—

- (१) विसौटा का खार १ या २ रत्ती पान में रख के खावे ।
- (२) विसौटा के पत्ते का रस ६ मा०, मिसरी ६ मा०, सामर
नोन २ रत्ती, पीपल छोटी १ मा०—सबको मिलाकर चटादो ।
- (३) कौकड़ा सिंगी चूरन करके माँ के दूध या शहद में मिला कर
बच्चे को चटा दो ।

पेचिशः—

- (१) हींग ६ मा०, सोहागा १ तो०, कालानमक २ तो०, सेण्ड ४ तोला, कचूर ८ तो० सफूफ करके ६ माशेसे एक तोले तक पानी या मट्टे के साथ सुबह व शाम खिलाओ ।
- (२) दही में ईसबगोल भिगो कर कालानमक मिला कर कई बार खाओ ।

हैजाः—

अफीम, लालमिर्च, कापूर, हींग को बराबर बज़न को पीस कर प्याज के अर्क में लुगदी या गोली चना बराबर बना कर एक एक घण्टे बाद तीन गोली देवे, ज़रूर फायदा करे ।

आग से जले का इलाजः—

चूना ६ तोला में १८ तोला खालिस पानी डालकर दो पहर रखने के बाद निथार लें—इस निथरे हुये पानी में से ५ तोला पानी लेकर तिल के तेल (मीठा तेल) में मिला कर मक्खन निकालने की तरह से बिलो कर मक्खन जुदा कर लें और जली हुई जगह पर पहर २ भर बाद लगाते रहें, जलन वगैरह को बहुत जल्द आराम होगा ।

ज़ख़म से खून बन्द करनाः—

(१) पथर को छान कूट कर बारीक सफूफ कर लें और ज़ख़म पर छिड़कें, खून बन्द हो जावेगा ।

(२) कटी हुई जगह पर पेशाब कर देने से खून बन्द हो जावेगा और पकेगा नहीं ।

आँख में फूला वा ना खुना के लिये:—

कच्ची अफीम ४ रत्ती, नीलाथोथा ६ माशा, मिसरी सफ़ेद ६ माशा—साफ पानी में अफीम हल कर ले और इस पानी में दोनों दवाओं से खरल करके गोलियाँ बना ले । ज़रूरत पर गोली को पानी में घिस कर सलाई से आँख में लगावें, अवश्य फायदा होगा ।



List of Physical Culture Books

RECOMMENDED FOR EVERYBODY.

“Learn from them how to grow strong and keep strong and cultivate a body pure, wholesome, strong and well-formed.”

	Rs.	a.
<i>By Bernarr Macfadden:—</i>		
Vitality Supreme	8	8
How to develop Muscular Power and Beauty...	6	0
Science of Muscular Development ...	6	8
Power and Beauty of Superb Womanhood ...	4	0
Strength from Eating	4	0
Physical culture for Baby	4	0
Manhood and Marriage	12	8
Womanhood and Marriage	12	0
Eating for Health and Strength ...	8	8
Strengthening the Weak nerves ...	2	0
Constipation—Its cause and cure ...	2	0
The Milk Diet	2	2
How to gain weight	2	0
New Hair culture	8	0
Miracle of Milk	8	0
How to reduce weight	2	0
Headaches—How cured	2	0

Rs. a.

The truth about Tobacco and How to break the habit	4	0
Making old Bodies Young or the real secret of keeping Young	15	0
Strengthening the Eyes	20	8
Encyclopedea of Physical culture—complete in 5 volumes, 3,000 pages over 1300 Illustrations on handsome plates and colours. A Reference Work Rs. 125 per set. Single volume	26	0

By Dr. J. H. Kellog M. D. :—

Art of Massage	12	8
Auto-intoxication or Intestinal Toxemia	10	8
Colon Hygiene	9	0
A Thousand Health Question Answered pp. 205	18	0
Rational Hydrotherapy	30	0
Plain facts for both sexes	12	8
The New Diebeties	28	8
The New Cookery	10	8
The New method in Diabetes	8	8
Nerasthenia	8	8
Hygiene of Infancy	5	8
How to save the Babies	3	8
Cancer	3	0
Tobaccoism or How Tobacco kills	3	0

	Rs.	a.
Man the Master piece 11	8
<i>By Sanford Bennet :—</i>		
The man who grew young again	... 7	0
Old Age—Its cause and Prevention	... 13	8
<i>Books on Fasting :—</i>		
Fasting and man's correct Diet—By R. B. Pearson	... 7	8
Fasting for Cure of Disease—By Dr. Linda B. Hazzard	... 6	8
Rational Fasting—By Arnold Ehret	... 4	0
Philosophy of Fasting—By Ed. Turinton	... 4	0
Perfect Health and How I obtained it—By Chas Haskell	... 4	0
How to live long—By Louis Cornaro	... 6	0
<i>By Dr. Henry Lindlart, M. D :—</i>		
Philosophy of Natural Therapies Vol. I.	... 10	8
Practice of Natural Therapies Vol. II.	... 10	8
Acute Disease, their uniform treatment by Natural Methods	... 2	4
How Nature Cures	... 1	4
True Nature and Source of Vitamines	... 2	4
<i>By Dr. Alsaker : Nature Cure Specialist :—</i>		
How to Cure Headaches	... 10	8
Curing Catarrh, Coughs and Colds	... 10	8

Rs. a.

Getting rid of Rheumatism	10	8
Curing diseases of Heart and Arteries	10	8
Curing Constipation and Appendicitis	10	8
Conquering Consumption	10	8
Diabetes and Brights Disease	10	8

By Dr. Tilden : on the Dietetic and Higienic treatment of Disease :—

Food (Vols I & II)	16	0
Care of children	8	8
Disease of Women and Easy child birth	6	8
Venereal Diseases (Formerly Gonorrhoea and Syphilis)	5	8
Appendicitis	5	8
Cholera Infantum	3	8
Typhoid Fever	4	8
Impaired Health—Its causes and cure	40	0

By Dr. Charles Sanford Porter, M. D. :—

Milk Diet—As a remedy for chronic diseases— of all sorts and forms	12	8
---	-----	-----	----	---

By Dr. Latson, M. D. :—

The Enlightened Life—How to live it	8	0
Common Disorders and Rational Cure	6	0
Attainment of Efficiency	5	0
Health Chart	2	4

By Dr. Edward H. Dewey M. D.—

The non-Breakfast Plan and Fasting Cure	8	0
The True Science of Living	8	8

			Rs. a.
The New Era for Woman	6 8
Health in the Home	8 0
Latest word on Vaccination.—Horrors of Vaccination Exposed and Illustrated	4 0
<i>By Dr. E. B. Lowry : on Sex education.—</i>			
Himself—Talks with men	5 0
Herself—Talks with women	5 0
Truth—Talks with a boy concerning himself...	2 0
Confidences—Talks with a young girl concern- ing herself	2 0
False Modesty	2 0
Teaching of Sex Hygiene in public school	2 4
Your Baby—for mothers	5 0
The Home Nurse	5 0
The Woman of Forty	5 4
Prof. Matysek's Muscle Control Course Illustd.	10 0

Write for Madon's latest catalogue of Physical culture books and things, price As. 8.

B. P. MADAN,

Health Home,

Santa Cruz, Bombay.

All information supplied and orders registered by—

THE GOKUL PUBLISHING HOUSE,

Budaun, (U.P.) N. India.

In the Press !

Just coming out !!!

While the Swarajya constitution is on the anvil.

The Coming Renaissance

OR

"The Essentials of a Spiritual State"

BY

P. M. L. VARMA, M.A., B.Sc., F.R.E.S. etc.

AUTHOR OF "THE LABOUR PROBLEM" ETC.

Is the Book of the Day. Be sure not to miss your copy while the present edition is available. Every patriotic Indian owes it a duty to himself to read this *unparalleled Book* in the domain of social studies. The *conflict of Eastern and Western civilisations* is far too deep a problem, and the issues involved therein far too complex, even for our country's best brains to grasp properly, and here the patient research of an original thinker, who has already made a name as an esteemed writer on the subject should come to the help of many a politician and statesman. Our illustrious author not only handles with a masterly comprehension the fundamental social problems now awaiting humanity to solve; but also with a prophet's clear vision he lays a thorough examination of all the various social philosophies, in-

a!

en

ics,
uire
vili-
nay
ere
what
the
ient
deal

mic
s to

able
the
rbu-
pirit

lgra-
s on
ead-
work

cluding the Tolstoyan philosophy and the Indian communalistic philosophy.

The book is divided into seven parts :—

PART I.—The Eastern view of Progress and Democracy.

PART II.—The Need for socialistic checks.

(a) The chimera of productive efficiency.

(b) The quality of the people.

PART III.—Communalism *versus* State socialism.

PART IV.—A Plea for a just and humane Theory of Interest.

PART V.—The Ideal of the joint-family and the place of the woman.

PART VI.—The true labour relations and ethics of distribution.

PART VII.—The consummation of the Ideal.

Price Re. 1.

Register your order today to save disappointment.

The Gokul Publishing House,

BUDAUN, U.P., India.

The Image of True Swarajya!

The Labour Problem and Its Complete Solution.

*The complete co-operation and co-ordination between
capital and labour.*

BY

P. M. L. VARMA, M.A., B.Sc., F.R.E.S., etc.

Indispensable guide for all students of Politics, statesmen and patriots—Whoever may seek to enquire wherein the present day "system" of "Modern civilisation" are fundamentally wrong, and how they may be corrected by applying socialistic checks, such as were prescribed in the Ancient Indo-Aryan polity. See what the Orient has to teach on the subject and how the *eastern socialism* of Manu, the Law giver of ancient Indo-Aryan polity points the only way for an ideal recasting of our civilisation-fabric.

[Price Rs. 3, foreign s. 7-6,]

SOME EXTRACTS FROM PRESS-ECHOES :—

' *The Economic Journal* ' of the *Royal Economic Society* : ' It purports to apply communistic principles to individualism.'

' *The Vedic Magazine* ' Lahore :—' A most remarkable book. The learned author exposes the iniquities of the capitalistic system and pleads for an equitable distribution of wealth. He advocates the revival of the spirit of *Varan Baiwastha*...'

The Calcutta Review : ' The author is to be congratulated on having brought out a thoughtful book on current economic problems.....would be profitable reading to any Indian.....All honour to those who work with a mission of truth and hope.'

'The United India', Pondichery : 'Is a notable contribution to the current literature on labour unrest problems.....The words deserve to be written in golden letters.....thoroughly original and deserves special attention of all well-wishers of humanity.'

The Modern Review, Calcutta : 'The author seems to possess an acute mind and to have read widely on the subject he deals with...'

The Hindusthan, Bombay : 'Indians may well benefit themselves by a perusal of the works under review for a satisfactory solution...'

The Bombay Chronicle : '.....Author's theory of loan is on the whole, very sound...'

The Archives of World Economics, Kiel, Germany : 'The author advocates nationalisation of industries.....and gives the minimum Indian labour demand...'

SOME EXTRACTS OF PERSONAL TESTIMONIES FROM
DISTANT CORNERS :—

Lord Ronaldshay, the Late Governor of Bengal, writes from England : 'I am much obliged to you for sending me a copy of your book 'The Labour Problem.' I took forward to read it with interest.'

W. Doraswamy Iyer, Esq., Author of Sparkling Echoes of Vedantic Philosophy, etc., writes from Walajanagar : 'I have read your excellent book with much pleasure and profit and specially like.....very well ...I am very glad to find that your economics is based on sound ethics, and alteristic sociology. I hope the modern selfish world may profit by it....'

Professor M. E. Burney, M.A., Osmania University, writes from Hyderabad Deccan :—'...The book abounds in learned quotations and advanced economic ideas...'

A satisfied customer : Maungtin, Esq., Head Master, Singhalese National School, Mandalay, Burma, writes.—
'Please also register my order for Varma's Social Revolution Series.'

For Lovers of Literature Highly Appreciated & Popular Books.

Works of Thakur Rajendra Singh, M. L. C.

The Legends of Vikramadittyā (cloth bound) Rs. 2-8.

SOME EXTRACTS FROM PRESS ECHOES :—

"India" London :—'Has done a useful piece of literary work by re-telling the legends of Vikramadittyā in English prose.'

"Indiaman" London :—'Has the distinction of being the first English version of the *Hindi* '*Singhasan Battisi*.' No higher praise can be given than to say that his translation...is a polished piece of work which in every way attains what he has set out to achieve.'

The United States, Madras :—'The Legends...establish his reputation as a master of English, who has an easy and winning style.'

The World's Messenger, Calcutta :—'He has so ably done his task that it seems be an original work in English.'

The Leader, Allahabad :—'A work which is likely to prove of considerable interest to lovers of Indian literature...The whole book is admirable reading from cover to cover...The language...is chaste and refined, and the book...healthily stimulate their imagination by providing it with food which has at least one merit—of being Indian in quality; and in this respect we should prefer it to books like *Gulliver's Travels*, for instance.'

The Modern Review :—'The style is excellent and the same may be said of the printing and binding.'

2.

The Great War of Ancient India.—Its causes, its issues, its lessons. Re. 1-8.

The Hindustan Review :—‘ An interesting and well-written book. It not only excellantly summarises the story of the *Mahabharata*, but lucidly expounds its causes, its issues and its lessons.’

The ‘Common Weal,’ Madras :—One has only to read a few passages and then one is almost certain to read it to the end, such is the charm with which the story is related.’

The Leader, Allahabad :—‘ Has done an eminent service to the Hindu community...the language is simple, clear, chaste...exactly the kind of book that we would place in the hands of our boys at school as a text book.’

The World’s Messenger, Calcutta :—‘ Has been truly written with a master’s pen.’

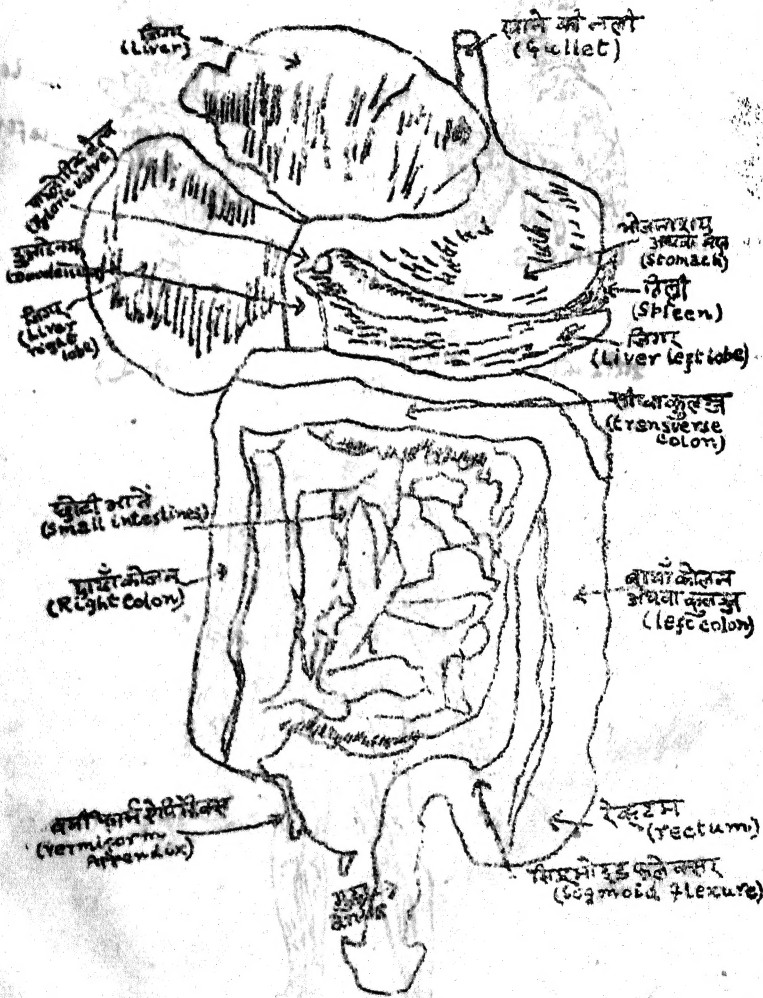
3.

The Barbarians of Ancient India—And the story of their extermination. Re. 1-8.

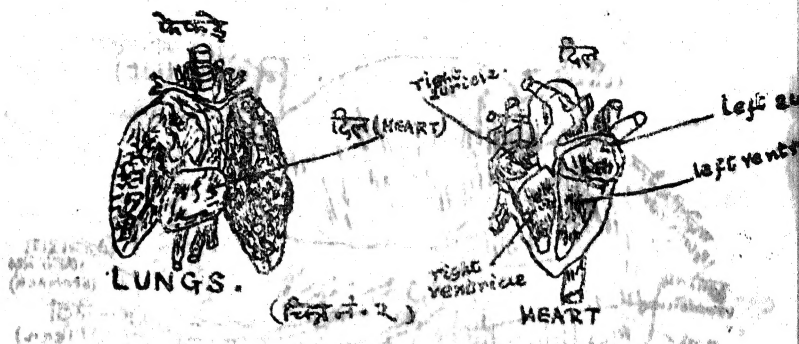
The East and West :—‘ One more Indian author tells the immortal story of the Ramayana in English...writes in an attractive style which must inspire the Indian reader and arrest the attention of the English. Mr. St. Nihal Singh writes to say...‘ you have done your work as well as ever.’ Write for full reviews and further particulars to :—

THE GOKUL PUBLISHING HOUSE,

Budaun (U. P.) India.

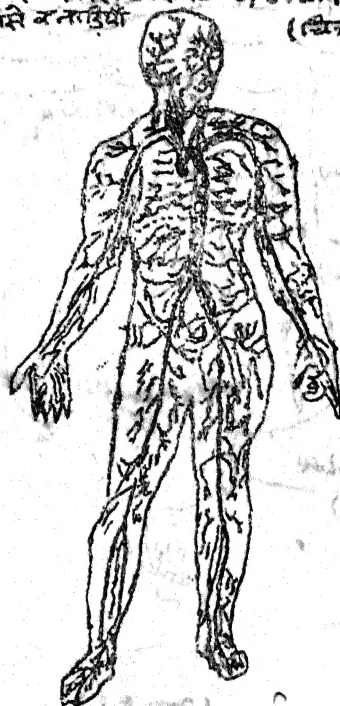


(चित्र २.१)



ARTERIAL SYSTEM

शरीर की तसे व नदियों (चित्र नं. २)



vide
table.

CEREBRAL
दृश्य चक्र

MEDULLARY
आकाश चक्र

CAROTID
विद्युद्वायु चक्र

CARDIAC
अनाहत चक्र

PIGASTRIC
मिथुन चक्र

COASTRIC
विष्णु चक्र

OVIC
शक्र चक्र

हृदय केन्द्र
Nervous Centres.



(चित्र ४ अ.)

(१.१.११)

११/११/११